

Vit. del gruppo B: Le vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 sono importanti perché nel nostro organismo devono svolgersi tante reazioni chimiche che hanno bisogno dell'aiuto delle vitamine di questo gruppo. La carenza causa molte malattie, ad esempio le anemie (problemi del sangue), la pellagra, il beri-beri (problemi di memoria, deboli arti ecc.)

Vit. D: È l'unica vitamina che l'uomo sintetizza (produce da solo)! Viene sintetizzata a livello cutaneo (nella pelle) purché ci sia la luce del sole.

feto, la crescita dei bambini lo sviluppo del sistema immunitario. La carenza dà problemi alla vista, ritardo nella crescita e facilità ad ammalarsi.

Vit. C: importante per aumentare le difese immunitarie, per mantenere i tessuti sani e per combattere contro le sostanze inquinanti (potere antiossidante). La carenza dà una malattia che si chiama SCORBUTO che provoca desquamazione della pelle e caduta dei denti ("malattia dei marinai")

Vit. E: è importante nella cura dei tumori

SCIENZE

Le vitamine: funzioni e carenze

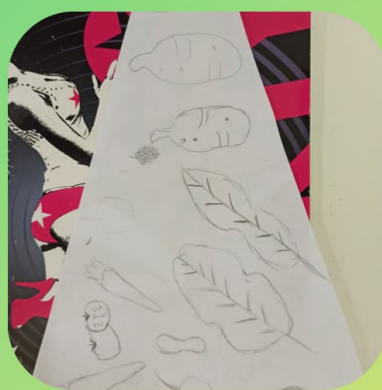
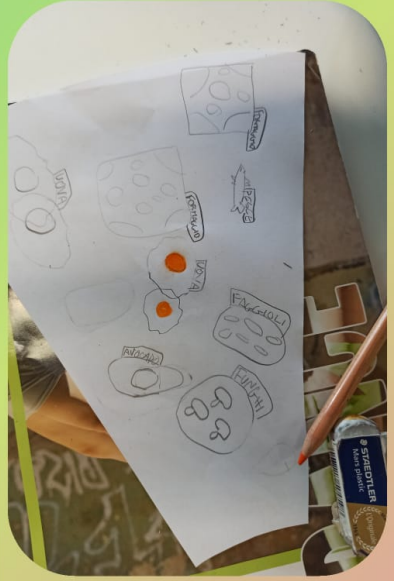
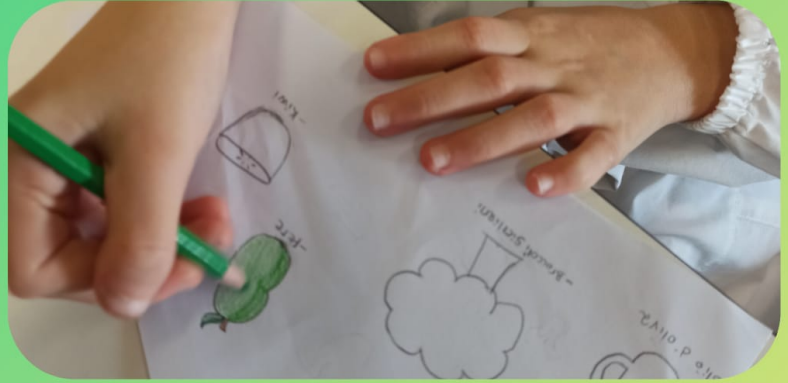
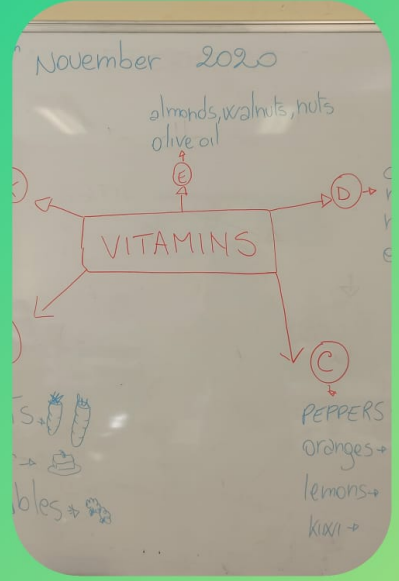
Vit. A: importante per la vista, la crescita del feto, la crescita dei bambini, lo sviluppo del sistema immunitario. La carenza dà problemi alla vista, ritardo nella crescita e facilità ad ammalarsi.

Vit. C: importante per aumentare le difese immunitarie, per mantenere i tessuti sani e per combattere contro le sostanze inquinanti (potere antiossidante)

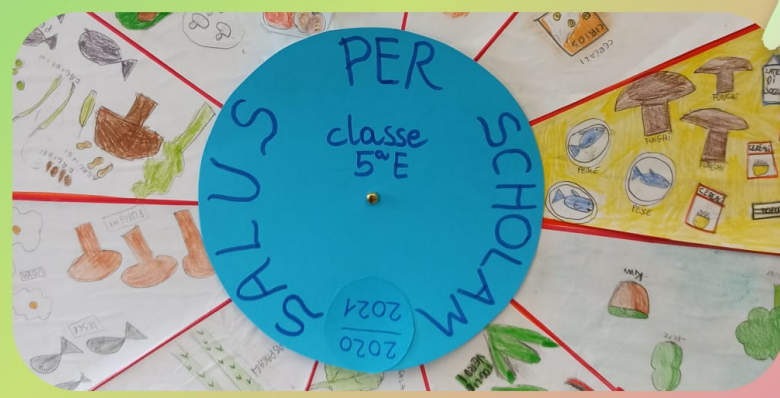
La carenza dà una malattia che si chiama SCORBUTO che causa desquamazione della pelle e caduta dei denti ("malattia dei marinai")

Vit. E: è importante nella cura dei tumori perché aumenta l'efficacia delle antitumorali

Vit. K: è importante per la coagulazione e la guarigione di ferite. La carenza causa emorragie.



ARTE E INGLESE



Medicamenti dall'antica Grecia

Menta

- Digestiva
- Rinfrescante
- Utile contro la nausea e l'alitosi



Carote e sedano

- Sono diuretici
- Il finocchio è rinfrescante



Medicamenti dall'antica Grecia

Menta

- Digestiva
- Rinfrescante
- Utile contro la nausea e l'alitosi



- Carote e sedano sono diuretici
- Il finocchio è rinfrescante



Cipolla

- Mangiata a colazione con sale e pane aiuta a proteggersi dal raffreddore.
- In infuso manda via i vermi.
- Cotte sotto la cenere e mangiate con miele, giova agli asmatici e a chi ha la tosse.

- Cibi dannosi per le vie biliari
- Formaggi invecchiati
- Carni troppo salate
- Vini densi

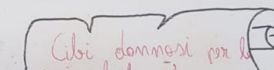


ALL' ANTICA GRECIA

Cipolla

- Mangiate a colazione con sale e pane e proteggersi dal raffreddore.
- In infuso manda via i vermi.
- Cotte sotto la cenere e mangiate con miele, giova agli asmatici e a chi ha la tosse.

- Cibi dannosi per le vie biliari
- Formaggi invecchiati
- Carni troppo salate
- Vini densi



MEDICAMENTI DELL' ANTICA GRECIA

MENTA

- DIGESTIVA
- RINFRESCANTE
- UTILE CONTRO LA NAUSEA E L'ALITOSI



CIPOLLA

- MANGIATA A COLAZIONE CON SALE E PANE AIUTA A PROTEGGERSI DAL RAFFREDDORE.
- IN INFUSO MANDA VIA I VERMI.
- COTTE SOTTO LA CENERE E MANGIATE CON MIELE, GIOVA AI ASMATICI E A CHI HA LA TOSSE.

CAROTE E SEDANO

- SONO DIURETICI
- IL FINOCCHIO È RINFRESCANTE



CIBI DANNOSI PER LE VIE BILIARI

- FORMAGGI INVECCHIATI
- CARNI TROPPO SALATE
- VINI DENSII



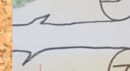
Medicamenti dall'antica Grecia

Menta

- Digestiva
- Rinfrescante
- Utile contro la nausea e l'alitosi



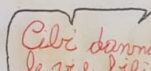
- Carote e sedano sono diuretici
- Il finocchio è rinfrescante



Cipolla

- Mangiare a colazione con sale e pane aiuta a proteggersi dal raffreddore.
- In infuso manda via i vermi.
- Cotte sotto la cenere e mangiate con miele, giova agli asmatici e a chi ha la tosse.

- Cibi dannosi per le vie biliari
- Formaggi invecchiati
- Carni troppo salate
- Vini densi



Medicamenti dall'antica Grecia

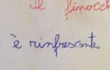
Menta

- Digestiva
- Rinfrescante
- Utile contro la nausea e l'alitosi



Carote e sedano

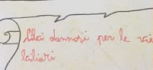
- Sono diuretici
- Il finocchio è rinfrescante



Cipolla

- Mangiata a colazione con sale e pane aiuta a proteggersi dal raffreddore.
- In infuso manda via i vermi.
- Cotte sotto la cenere e mangiate con miele, giova agli asmatici e a chi ha la tosse.

- Cibi dannosi per le vie biliari
- Formaggi invecchiati
- Carni troppo salate
- Vini densi

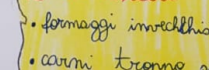


Medicamenti dall'antica Grecia

Cipolla

- mangiata a colazione con sale e pane, aiuta a proteggersi dal raffreddore.
- in infuso manda via i vermi
- cotte sotto la cenere e mangiate con miele, giova agli asmatici e a chi ha la tosse

- formaggi invecchiati
- carni troppo salate
- vini densi



Alimenti antichi e miracolosi

Roma, 26 Novembre 2020

Analisi grammaticale "vitaminica"

- 1) Le vitamine sono sostanze indispensabili per la vita dell'uomo.
- 2) La prima vitamina fu identificata nel 1912 da uno scienziato polacco, oggi si conoscono 13 vitamine.
- 3) Sono necessarie piccolissime quantità di vitamine, ogni giorno per vivere in buona salute.
- 4) La maggior parte delle vitamine deve essere introdotta con l'alimentazione.
- 5) Gli alimenti di origine vegetale rappresentano la maggiore risorsa vitaminica per l'uomo.

VITAMINE E GRAMMATICA

Analisi grammaticale "vitaminica"

- 1) Le vitamine sono sostanze indispensabili per la vita dell'uomo.
- 2) La prima vitamina fu identificata nel 1912 da uno scienziato polacco, oggi si conoscono 13 vitamine.
- 3) Sono necessarie piccolissime quantità di vitamine, ogni giorno per vivere in buona salute.
- 4) La maggior parte delle vitamine deve essere introdotta con l'alimentazione.

Analisi grammaticale "vitaminica"

- 1) Le vitamine sono sostanze indispensabili per la vita dell'uomo.
- 2) La prima vitamina fu identificata nel 1912 da uno scienziato polacco, oggi si conoscono 13 vitamine.
- 3) Sono necessarie piccolissime quantità di vitamine, ogni giorno, per vivere in buona salute.
- 4) La maggior parte delle vitamine deve essere introdotta con l'alimentazione.
- 5) Gli alimenti di origine vegetale rappresentano la maggiore risorsa vitaminica per l'uomo.

26 novembre 2020

Analisi grammaticale "vitaminica"

- 1) Le vitamine sono sostanze indispensabili per la vita dell'uomo.
- 2) La prima vitamina fu identificata nel 1912 da uno scienziato polacco, oggi si conoscono 13 vitamine.
- 3) Sono necessarie piccolissime quantità di vitamine, ogni giorno, per vivere in buona salute.
- 4) La maggior parte delle vitamine deve essere introdotta con l'alimentazione.
- 5) Gli alimenti di origine vegetale rappresentano la maggiore risorsa vitaminica per l'uomo.

(1) Le vitamine sono sostanze indispensabili per la vita dell'uomo.

(2) La prima vitamina fu identificata nel 1912 d.c. da uno scienziato polacco, oggi si conoscono 13 vitamine.

(3) Sono necessarie piccolissime quantità di vitamine, ogni giorno, per vivere in buona salute.

LE VITAMINE

AMICHE DELLA SALUTE



Le vitamine

Consentono un buon funzionamento di tutto il corpo ma soprattutto aumentano le difese per combattere le malattie. Le vitamine A, B, C sono contenute soprattutto nella frutta.

La vitamina D si produce nella pelle grazie all'energia del Sole. È contenuta anche nel latte e nel fegato.