

Ganoderma Lucidum

La Dieta Ganolucida

UN FUNGO MIRACOLOSO

Il **Ganoderma Lucidum** è un fungo molto raro in natura, ma già noto in Oriente vari secoli prima di Cristo.

Appartiene all'élite delle 10 sostanze di origine naturale con maggiori vantaggi per la salute.

Coltivato e utilizzato sotto forma di polvere - ideale da sciogliere nelle sostanze liquide di uso quotidiano come caffè o tè – nei secoli questo fungo ha dimostrato di possedere grandi proprietà terapeutiche, oggi ampiamente dimostrate anche dalla ricerca scientifica.

All'interno del **Ganoderma Lucidum** si trovano *sali minerali, aminoacidi essenziali, precursori ormonali e sostanze ad attività anti allergenica.*

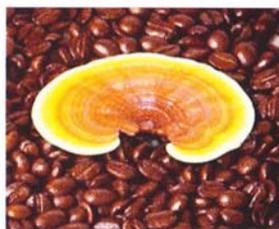
Ma a rendere il **Ganoderma Lucidum** un vero tesoro è il suo *straordinario contenuto di antiossidanti* (oltre 150) con intensa azione anti invecchiamento, attività antinfiammatoria e supporto al fisico e alla mente.

In questo modo il **Ganoderma Lucidum** fortifica il sistema immunitario e permette di affrontare le sempre più diffuse intolleranze alimentari.

Senza dimenticare *l'azione detossinante sull'organismo.*

Il risultato è una *condizione di equilibrio e benessere* che coinvolge ogni aspetto della salute.

Opportunamente inserito in un programma alimentare capace di sfruttarne al meglio i benefici, il **Ganoderma Lucidum** può *ridurre il livello di colesterolo, svolgere azione ipoglicemizzante e stimolare il metabolismo degli zuccheri*, favorendo un dimagrimento efficace e del tutto naturale.



Dott. Lucio Lorusso – Nutrizionista

Dott.ssa Francesca Lorusso SCW

LA DIETA GANOLUCIDA

1° TAPPA (2 settimane)

La **strategia dietetica** è quella di eliminare le fonti di nutrienti responsabili del 95% delle intolleranze accertate scientificamente, in particolare:

- *latte e latticini (soprattutto bovini)*
- *glutine*
- *lieviti*
- *nicel (soprattutto in alcuni tipi di frutta e verdura)*
- *solfiti (e conservanti dei salumi)*

L'**obiettivo** è la "disintossicazione" dell'organismo e il drenaggio dei liquidi in eccesso, strettamente legati ai meccanismi infiammatori tissutali.

INTEGRAZIONE CON GANODERMA LUCIDUM

Nella 1° tappa si mantiene per due settimane un'integrazione giornaliera di **1500 mg** di **Ganoderma L.**, per sfruttare al meglio l'azione di sostegno al sistema immunitario e costruire la barriera contro intolleranze e allergie.

Si ottiene associando capsule di **Ganoderma L.** concentrato + **bevande funzionali** non contenenti zucchero: tè verde, tè rosso, caffè.

2° TAPPA (2 settimane)

La **strategia dietetica** è quella di abbassare in modo rilevante l'apporto di carboidrati, per consumare tutte le riserve di glicogeno e inizializzare la lipolisi.

L'effetto si ottiene evitando carboidrati amidacei (riso compreso) e utilizzando solo 30-40 grammi al giorno di carboidrati da frutta e verdura.

In tal modo le riserve di glicogeno vengono "bruciate" in pochi giorni, per accedere poi a quelle grasse.

L'**obiettivo** è stimolare l'organismo a bruciare i grassi di riserva e interrompere i meccanismi di lipogenesi (formazione di tessuto adiposo).

INTEGRAZIONE CON GANODERMA LUCIDUM

Nella 2° tappa l'integrazione scende a circa **1000 mg/die**.

In associazione al programma alimentare specifico, si sfrutta al massimo l'azione di supporto dell'integratore per la funzione di blocco della lipogenesi e stimolo della lipolisi (consumo delle riserve grasse).

Si mantiene l'associazione delle capsule di **Ganoderma L.** + **bevande funzionali** non contenenti zucchero: tè verde, tè rosso, caffè.

3° TAPPA (2 settimane)

La **strategia dietetica** è quella di aumentare gradualmente il contenuto di carboidrati della dieta, per assicurare il fabbisogno di glucosio del cervello, privilegiando i carboidrati a basso Indice e Carico Glicemico.

L'**obiettivo** è continuare il consumo dei grassi accumulati in eccesso, mantenendo però un corretto apporto di glucosio al cervello, per preservarne la funzionalità.

INTEGRAZIONE CON GANODERMA LUCIDUM

Per la 3° tappa l'integrazione si assesta tra i **750** e i **1000 mg/die**.

In questa fase predomina l'azione del **Ganoderma L.** di stabilizzazione glicemica e di supporto alla dieta per il controllo della secrezione di insulina.

L'obiettivo è raggiungere la cosiddetta "calma glicemica e insulinemica", indispensabile per continuare in modo corretto l'utilizzo del tessuto adiposo senza interferire sul corretto apporto di glucosio al cervello.

A una piccola integrazione con capsule si associano progressivamente tutte le **bevande funzionali** - utilizzando anche quelle contenenti zuccheri (Caffè Latte Gourmet, Hot Cocoa e Café Mocha) - nella preparazione di colazioni e spuntini in associazione bilanciata con grassi da frutta oleaginosa (tipo noci o mandorle), carboidrati e proteine. Lo scopo è modulare al meglio l'assorbimento del glucosio.

LA DIETA GANOLUCIDA

4° TAPPA (2 settimane)

La strategia dietetica è modulare la dieta per ottimizzarne gli effetti attraverso:

- *attenzione alla qualità e quantità dei nutrienti*
- *attenzione alla distribuzione dei pasti e corretta gestione degli spuntini (soprattutto quelli ricchi di **Ganoderma L.**)*
- *attenzione al corretto rapporto tra proteine, carboidrati e grassi di ciascun pasto*

L'obiettivo è il **BENESSERE psicofisico** attraverso il perfetto controllo della glicemia e della secrezione degli ormoni che ne regolano il valore nel sangue, senza dimenticare il sistema "micro ormonale" da cui dipende l'equilibrio delle risposte antinfiammatorie, la regolazione immunologica, il controllo dei meccanismi pressori, la vasodilatazione, la coagulazione, la proliferazione cellulare.

Per mantenere l'indispensabile corretto rapporto tra i nutrienti principali (proteine, carboidrati e grassi), sono indicate le quantità dei vari alimenti (minimo e massimo entro cui stare per assicurare il bilanciamento).

INTEGRAZIONE CON GANODERMA LUCIDUM

Nella **4° tappa** si mantiene l'assunzione di **Ganoderma L.** a un livello minimo di **750 mg/die**.

In questa fase l'integrazione, associata al programma alimentare correttamente bilanciato tra i nutrienti, permette di sviluppare al massimo tutte le proprietà del **Ganoderma L.**: dalla stimolazione immunologica, all'utilizzo dei grassi di riserva limitando la formazione di nuovo tessuto adiposo, la regolazione del tasso glicemico e insulinemico, la capacità di stimolare i meccanismi antinfiammatori naturali dell'organismo con la produzione di **eicosanoidi** antinfiammatori, immunomodulanti, vasodilatatori, antiaggreganti e ancora il controllo della proliferazione cellulare e delle risposte allergiche.

Insieme ai pasti, l'integrazione con capsule e l'utilizzo delle bevande funzionali accompagna la corretta distribuzione giornaliera di nutrienti principali e micronutrienti.