

A woman with her hair in a bun, wearing a red and white striped shirt, is in a kitchen. She is looking down at a cucumber on a wooden cutting board. In the foreground, there are fresh green herbs and two stainless steel pots on a stove. The background shows a bright kitchen with white cabinets and a window.

DIARIO ALIMENTARE per il **BENESSERE** del **SISTEMA VENOSO**

L'ALIMENTAZIONE PER L'INSUFFICIENZA VENOSA

L'insufficienza venosa è un **disturbo della circolazione** che provoca un rallentamento del flusso ematico dalle estremità al cuore e un conseguente "ristagno" di sangue nelle vene.



Gli alimenti costituiscono una **fonte energetica fondamentale per l'organismo** e il mantenimento del suo equilibrio fisiologico.

Un'alimentazione varia, bilanciata e ricca in frutta e verdura apporta vitamine, minerali e antiossidanti utili a prevenire l'**insufficienza venosa** e a favorire la funzionalità dell'apparato cardiovascolare.

Ecco perché associare alla terapia uno schema alimentare sapientemente calibrato di sali minerali e vitamine risulta fondamentale per il trattamento della problematica specifica.



INTEGRAZIONE FUNZIONALE DI MINERALI E VITAMINE

In caso di insufficienza venosa è molto importante assicurare all'organismo l'apporto di:



VITAMINE GRUPPO B

Permettono di **evitare i danni vascolari causati dall'omocisteina**. L'omocisteina è una citotossina che, a concentrazioni elevate, **può alterare il funzionamento delle cellule vascolari e incentivare l'insorgenza di trombi**.



VITAMINE C ed E

Questi antiossidanti **riducono lo stress ossidativo, intervengono** nella guarigione delle ferite e contribuiscono alla produzione di collagene, il quale garantisce la stabilità del tessuto connettivo e dei vasi, alleviando, inoltre, i processi infiammatori. Infine migliorano la fluidità e l'irrorazione dei tessuti.



VITAMINA A e B-CAROTENE

La Vitamina A e i suoi precursori, come il B-carotene, **sono potenti antiossidanti**, in grado di proteggere le biomolecole dall'attacco dei radicali liberi.



ACIDI GRASSI OMEGA-3

Possono ridurre o, addirittura, inibire le infiammazioni. Il rapporto tra omega-3 e omega-6 dovrebbe essere di 1:4.



FIBRE

Un ulteriore cofattore dell'insufficienza venosa è riconducibile alla stipsi cronica, che ostacola il ritorno di sangue venoso verso l'alto. Un maggiore apporto di fibre vegetali giornaliere aiuta il transito intestinale e uno svuotamento più agevole, permettendo al sangue di fluire con minor difficoltà ed evitando, così, il reflusso ematico negli arti inferiori.

Piano guida alimentare

Prediligere alimenti di provenienza biologica e a "KM 0"

GIORNO 1

COLAZIONE



Yogurt vegetale con l'aggiunta di fiocchi d'avena integrali, una manciata di noci secche, ribes rosso e more.

Una tazza di tè verde o una tisana (a scelta).

SPUNTINO



Fichi secchi.

PRANZO



Riso integrale agli spinaci.

Contorno: piselli lessi con cipolla.

Pane integrale.

MERENDA



Uva nera e una manciata di mandorle.

CENA



Trancio di salmone fresco con peperoni cotti al vapore.

Contorno: radicchio rosso e lattuga.

Pane integrale.

GIORNO 2

COLAZIONE



Fette biscottate con un velo di marmellata ai mirtilli (senza zuccheri aggiunti).

Una manciata di mandorle.




Una tazza di tè verde o una tisana (a scelta).

Un bicchiere di spremuta d'arancia.

SPUNTINO



Kiwi e una manciata di noci di macadamia.

| | |
|--|--|
| PRANZO  | <p>Pasta integrale con olive verdi, melanzane, capperi e una spolverata di nocciole o mandorle tritate (a scelta).</p> <p>Contorno: insalata, rucola, pomodori da insalata e un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa o zucca).</p> |
| MERENDA  | <p>Yogurt vegetale alla frutta con l'aggiunta di riso soffiato.</p> |
| CENA  | <p>Petto di pollo alla curcuma con cicoria al vapore.</p> <p>Contorno: finocchi e carote crudi.</p> <p>Pane integrale.</p> |

GIORNO 3

| | |
|---|---|
| COLAZIONE  | <p>Una tazza di latte di mandorla (senza zuccheri aggiunti) con cereali croccanti (crunchy) e cacao amaro.</p> <p>Pera con buccia.</p> <p>Una tazza di tè verde.</p> |
| SPUNTINO  | <p>Uva rossa o lamponi e mirtilli (a scelta).</p> |
| PRANZO  | <p>Insalatona con lattuga, radicchio rosso, ravanelli, cavolo cappuccio rosso, un uovo, fagioli cannellini e un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa o zucca).</p> <p>Pane di segale.</p> |
| MERENDA  | <p>Fette croccanti integrali o pane di segale con un velo di marmellata ai mirtilli (senza zuccheri aggiunti).</p> |
| CENA  | <p>Sarde al forno con erbe aromatiche, prezzemolo e timo.</p> <p>Contorno: fagiolini, cipolle lesse e spinaci.</p> <p>Galette di riso.</p> |

GIORNO 4

COLAZIONE



Pane integrale con un velo di marmellata alla fragola.
Una manciata di nocciole.
Una tazza di tè verde o una tisana (a scelta).

SPUNTINO



Yogurt vegetale al mirtillo con l'aggiunta di qualche noce.

PRANZO



Fesa di tacchino.
Contorno: valeriana, rucola, rape e sedano.
Galette di riso integrale.

MERENDA



Pera e cioccolato fondente (minimo 75% di cacao).

CENA



Zuppa di farro e legumi.
Contorno: carciofi e catalogna con timo, maggiorana e un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa o zucca).
Pane integrale.

GIORNO 5

COLAZIONE



Bruschetta con pane tostato, un uovo, avocado, pompelmo e un po' di prezzemolo tritato.
Una tazza di tè verde o una tisana (a scelta).

SPUNTINO





Una manciata di castagne.

PRANZO



Un piatto di pasta al grano saraceno con il pesto.
Contorno: radicchio rosso, verde e lattuga con un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa, zucca).

| | |
|---|--|
| MERENDA  | Una manciata di nocciole e uva sultanina. |
| CENA  | Sgombro al forno con patate. Contorno: cavolfiori al vapore e verdura cruda a piacere. Pane di segale. |

| GIORNO 6 | |
|---|--|
| COLAZIONE  | Fette biscottate integrali con un velo di nocciolata. Un bicchiere di spremuta d'arancia o di agrumi. |
| SPUNTINO  | Uva e noci di macadamia. |
| PRANZO  | Riso integrale con zucca, funghi, noci e una spolverata di prezzemolo. Contorno: lattuga, radicchio rosso e ceci. |
| MERENDA  | Fichi secchi. |
| CENA  | Insalatona con carote, radicchio verde, gamberetti, avocado, capperi, patate e fagioli borlotti. Contorno: broccoli al vapore con filetti d'acciuga. Pane integrale. |

QUANTITATIVI DI RIFERIMENTO

I suggerimenti sotto riportati fanno riferimento ai quantitativi scelti per strutturare il piano nutrizionale settimanale standard. Per una dieta personalizzata è necessario rivolgersi ad un professionista.

| | | |
|--|---------------------------|--|
|  | COLAZIONE | 2 o 3 fette biscottate o di pane 2 o 3 cucchiaini di cereali |
|  | PRANZO | Cereali: un piatto non colmo di pasta, riso o zuppe Verdure crude: una terrina |
|  | SPUNTINO E MERENDA | Frutto intero: dimensioni medie Frutta a grappolo: dimensioni medie Frutti rossi (lamponi, mirtilli, more, ribes ecc.): una manciata Frutta disidratata: 2 o 3 pezzi Frutta secca oleosa: 10 mandorle, 15 nocciole, 5 noci |
|  | CENA | Carne e pesce: porzioni medie Uova: non più di 2 a pasto Pane di accompagnamento al pasto: una pagnotta di piccole dimensioni |

BUONE ABITUDINI GIORNALIERE



IDRATAZIONE: idratarsi con acqua iposodica, soprattutto lontano dai pasti principali. L'acqua è indispensabile per il buon funzionamento del sistema cardiovascolare e per il drenaggio linfatico.



VINO ROSSO: bere un bicchiere di buon vino rosso durante il pranzo o la cena. Il vino rosso contiene flavonoidi, sostanze in grado di ridurre le infiammazioni e lo stress ossidativo che danneggiano i vasi sanguigni. **È fondamentale non superare la dose giornaliera**, altrimenti si otterrà l'effetto contrario a quello desiderato.



OLIO: condire con olio extra vergine d'oliva oppure olio di semi.



VITAMINA D: assumere vitamina D è fondamentale come supporto a molteplici reazioni chimiche dell'organismo.



SALE: ridurre il quantitativo di sale aggiunto.



DIARIO ALIMENTARE

| Lunedì | Martedì | Mercoledì |
|--------|---------|-----------|
| | | |

| Lunedì | Martedì | Mercoledì |
|--------|---------|-----------|
| | | |

| Lunedì | Martedì | Mercoledì |
|--------|---------|-----------|
| | | |



| Giovedì | Venerdì | Sabato |
|---------|---------|--------|
| | | |

| Giovedì | Venerdì | Sabato |
|---------|---------|--------|
| | | |

| Giovedì | Venerdì | Sabato |
|---------|---------|--------|
| | | |



**VISITA LA PAGINA
PER I CONSIGLI 360°
E SCARICA IL
PIANO GUIDA
ALIMENTARE
COMPLETO**



Pubblicazione omaggio non destinata alla vendita
Prodotta, ideata e realizzata da:

PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to (TV)
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com
box@prodecopharma.com

