

Publicca i tuoi articoli nelle nostre rubriche.

Publicità

**I TEMI PIU' COOL  
PER IL TUO CELL!**

powered by Jamba



Home Benessere  
Agopuntura  
Alimentazione e Salute  
Buddhismo  
EFT  
Enneagramma  
Ipnosi  
Karma  
Meditazione  
Metodo X  
My Mind  
PNL,Psico e Seduzione  
Poesie  
Reiki  
Sahaja Yoga  
Sfondi motivazionali  
Sport  
Storie Profonde  
Stress  
Tantra  
Yoga

Ricerca

Home Directory Software Benessere Rubriche

Ricerca con Google

Cerca

Blog

Ricerca facile Directory Beliceweb.it Web Immagini Video Libri

Attendere...

## Depressione? Un cucchiaino di olio di fegato di merluzzo



In tempo di guerra veniva dato ai bambini per farli crescere più forti e sani . E per il suo sapore per nulla gradevole, è rimasto nella memoria di molti ancora oggi. Dopo essere scomparso dall'alimentazione per decenni, ecco tornare l'olio di fegato di merluzzo: oltre all'alto contenuto vitaminico, avrebbe proprietà antidepressive. Addirittura, un cucchiaino al giorno sarebbe in grado di ridurre del 30% la possibilità di restare vittime del "mal di vivere". Lo sostiene una ricerca pubblicata sul "Journal of Affective Disorders" e realizzata dall'Università di Haukeland a Bergen in Norvegia.

Dall'esame dello stato di salute e delle abitudini alimentari di 22 mila persone con più di 40 anni, si è osservato che coloro che non consumano olio di fegato di merluzzo hanno una percentuale significativamente più alta di stress, ansia e depressione. Al contrario, il 9% delle persone esaminate, che ne ingeriscono un cucchiaino al giorno, mostrano una percentuale minore del 30% di questi stati di disagio psicologico.

Il merito sarebbe dei già noti acidi grassi Omega 3, presenti in quantità nell'olio di fegato di merluzzo.

Fonte : <http://www.staibene.it>  
04/07/2007

[Stampa] - [Altri articoli della stessa categoria]

### Statistiche

Visite dal 04/11/2006 :

		
<b>1906813</b> 641 utenti online		
Sezioni Secondarie: <table border="1"><tr><td>Pagine</td><td>593.734</td></tr></table> 	Pagine	593.734
Pagine	593.734	

Numero di accessi a questa pagina : 309

---

Questo sito è stato totalmente realizzato da R.Sancetta utilizzando Web Maker © Copyright 1991 - 2008 | www.beliceweb.it ©  
2001 - 2008 |

[Home Page](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Copyright](#) | [Mappa del sito](#) |  
BeliceWeb.it non è collegato ai siti recensiti e non è responsabile dei loro contenuti  
^ Torna Su ^