



IMPORT - EXPORT  
Del **Prete** s.r.l.  
Uno spicchio di salute con tradizioni che si rinnovano!!!

LEGUMI • CEREALI • SPEZIE • AGLIO E CIPOLLE • RISO • FARINE



# L'Aglia



Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici



### È un potentissimo antibatterico

È l'alleato ideale contro batteri, virus, parassiti e funghi: è un antibiotico naturale, antisettico, antibatterico e immunostimolante, cioè capace di rafforzare le difese immunitarie dell'organismo.



### È antiossidante

È un vero concentrato di benefici per l'organismo: grazie alla sua azione antiossidante, l'aglio è in grado di contrastare il processo di invecchiamento a carico dei tessuti.



### Regola la glicemia

Ha il pieno controllo, o quasi, sui livelli di glicemia nel sangue: l'aglio, grazie agli alcaloidi che contiene, è utile per tenere a bada i valori degli zuccheri nel sangue.



### È antinfiammatorio

È un ottimo rimedio fitoterapico per combattere molti malanni di stagione, come, in particolare, le infezioni delle prime vie aeree, tipiche dei disturbi da raffreddamento.



### È un antispastico

Esercita anche una notevole attività antispastica, utile per prevenire spasmi muscolari e dolori addominali.



### È chelante

Svolge anche un'efficace azione chelante, che contrasta il pericoloso accumulo di metalli pesanti che si insinuano nell'organismo annidandosi tra le polveri sottili dello smog.



### Alleato della bellezza

Forte delle sue proprietà antinfiammatorie, l'aglio è un fedele alleato anche della salute, del benessere e della bellezza della pelle.



### È un anticoagulante

L'alicina è principio attivo che contrasta, riducendola, l'aggregazione piastrinica, cioè la tendenza e la capacità delle piastrine di aggregarsi formando pericolosi coaguli nel circolo sanguigno.



### È un vasodilatatore

Favorisce la vasodilatazione. In questo modo, è in grado di garantire un'azione ipotensiva, di prevenzione dell'ipertensione, tenendo sotto controllo la pressione sanguigna.



### Contrasta il colesterolo

Benefica la capacità dell'aglio di contenere l'azione e l'accumulo all'interno dei vasi sanguigni, del colesterolo cattivo, nemico "numero 1" della salute cardiovascolare.



## Conosciamolo meglio

L'aglio è una delle piante medicinali considerate da sempre indispensabili, poiché dotata di infinite proprietà salutari.

L'aglio si presenta come pianta erbacea alta dai 30 agli 80 cm, che allo stato selvatico è perenne, mentre coltivata si propaga esclusivamente per via vegetativa a causa della sua sterilità. L'aglio possiede una parte ipogea costituita principalmente dal bulbo, rivestito da involucri rossicci e composto a sua volta da numerosi bulbi più piccoli, gli spicchi, che forniscono la droga, cioè la parte utilizzata in campo fitoterapico.

### Cosa contiene

Magnesio, calcio, fosforo, iodio, ferro, manganese, selenio, vitamina C (solo se fresco), provitamina A, vitamine B1-B2-PP





# Le Cipolle



Scopriamo perchè fanno tanto bene

## I loro benefici

### È antibatterica e disinfettante

Contiene sostanze con proprietà antibiotiche ed antibatteriche. È sufficiente applicare il suo succo sulla parte da disinfettare per evitare l'uso di alcool o di altre sostanze simili.

### Abbassa il livello di zuccheri

Studi suggeriscono che il suo consumo contribuisce alla riduzione degli zuccheri nel sangue, questa proprietà è dovuta alla presenza di composti che agiscono in modo simile a quello dell'insulina.

### Cura la pelle

Interessanti anche le sue applicazioni per uso esterno: possiamo impiegare la cipolla per curare foruncoli, verruche, scottature ed ascessi.

### Aiuta la digestione

Il consumo di cipolla durante i pasti contribuisce a facilitare il processo digestivo ed allo stesso tempo svolge un'attività di riequilibrio della flora batterica.

### Disinfetta la bocca

Oltre a questo apporta benefici anche alla salute di bocca e denti. Mangiarne qualche pezzetto crudo tutti i giorni, oltre a disinfettare la bocca, è anche utile per allontanare le infezioni dai denti.

### Diuretica

Grazie alla presenza di potassio e di acido glicolico la cipolla ha proprietà diuretiche e depurative dell'organismo, risulta quindi utile quando ci si sente gonfi a causa della ritenzione idrica.

### Aiuta il sistema nervoso

Lo zolfo contenuto nella cipolla apporta benefici al fegato ed al sistema nervoso.

### Mal di gola e raffreddore

Aiuta anche a combattere il raffreddore ed il mal di gola. Per il mal di gola si consiglia un po' di succo di cipolla mescolato a miele e succo di limone nella quantità equivalente a mezzo bicchiere.

### È chelante

Un'altra proprietà interessante della cipolla è quella che si deve alla presenza di due aminoacidi solforati, la metionina e la cistina, che sono in grado di disintossicare il corpo da alcuni metalli pesanti.

### È antiossidante

Le cipolle contengono anche un importante flavonoide, la quercetina, una sostanza con proprietà antiossidanti in grado di prevenire i tumori nell'apparato digerente.



## Conosciamole meglio

La cipolla è una pianta erbacea bulbosa dalle molte proprietà terapeutiche appartenente alla famiglia delle Liliacee.

È uno degli ortaggi più antichi impiegati dall'uomo, la sua pianta ha origini asiatiche e già nel 3.200 era utilizzata dalla popolazione egizia ed in seguito da greci e romani che ne conoscevano proprietà e virtù terapeutiche.

Si ritiene che durante le costruzioni delle piramidi venivano acquistate grandi quantità di cipolle ed aglio che rappresentavano l'alimento principale degli schiavi addetti ai lavori.

### Cosa contiene

Manganese, fosforo, potassio, sodio, magnesio, zolfo, zinco, ferro, rame, calcio, nichel, iodio e selenio, le vitamine del gruppo B1, C, K e J.





# La Bietola rossa

Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici



### Remineralizzante

È innanzitutto un vegetale con ottime proprietà rinfrescanti e remineralizzanti. Grazie all'abbondanza di saponine e sali minerali è molto indicata per i bambini deboli, i convalescenti e gli anemici.



### Depurativa

Sempre grazie alla presenza di saponine che facilitano l'eliminazione dei grassi, la barbabietola rossa ha anche proprietà depurative dell'organismo.



### Sistema cardiocircolatorio

La vitamina C apporta invece beneficio al sistema immunitario rafforzandolo e l'acido folico, in unione con la Betaine, rinforza i vasi capillari contribuendo a mantenere in salute il sistema cardiocircolatorio.



### Antiossidante

Gli antociani, pigmenti idrosolubili presenti, appartengono alla famiglia dei flavonoidi ed hanno forti proprietà antiossidanti in grado di apportare benefici al micro circolo ed al cuore in particolare.



### Disintossicante

Possiede anche ottime proprietà disintossicanti. Pare che aiutino a purificare il sangue ed il fegato. Per questo mangiare la barbabietola rossa è un ottimo aiuto nel contrastare le malattie del fegato.



### Contro la depressione

La betaina, sostanza che apporta benefici contro la depressione, ed il triptofano che stimola il cervello a produrre serotonina, sostanza che ci dona immediatamente una sensazione di generale benessere.



### È energetica

Per chi pratica sport è consigliato mangiare regolarmente la barbabietola rossa. Infatti, anche se è a basso contenuto calorico, contiene molto zucchero che viene rilasciato gradualmente nel corpo.



### Difende l'apparato digerente

La barbabietola rossa è in grado di attenuare le infiammazioni che riguardano l'apparato digerente.



### Contro l'anemia

Il succo crudo di barbabietola è particolarmente idoneo per tutte le persone che soffrono di anemia, in quanto favorisce la formazione di globuli rossi nel sangue.



### Diminuisce la pressione

Bere quotidianamente circa mezzo litro di succo di bietola rossa diminuisce la pressione alta e l'ipertensione. I risultati sarebbero visibili già dopo pochi giorni, con un evidente calo dell'ipertensione.



## Conosciamola meglio

Di nomi ne ha tanti: rapa rossa o barbabietola rossa sono i più comuni, ma c'è anche chi la chiama barba rossa o carota rossa.

È una grande radice tondeggiante, carnosa, con una piccola radichetta finale, il cui tratto caratteristico, che infatti ricorre in quasi ogni definizione, è il colore.

A seconda del tipo, può essere un rosso più delicato o più violento, che tende al violaceo o si alterna al bianco, ma è comunque rosso: questa colorazione particolare è dovuta al pigmento naturale chiamato betanina.

### Cosa contiene

Calcio, sodio, potassio, ferro, fosforo, magnesio. Vitamine C, gruppo B, A ed E. antociani, allantoine e flavonoidi.





# I Semi di Zucca

Scopriamo perchè fanno tanto bene

## I loro benefici

### Mantengono sano il cuore

Sono ricchi di steroli vegetali (fitosteroli) che abbassano il livello di colesterolo cattivo nel sangue e migliorano la salute del cuore e di tutto il sistema cardiocircolatorio.

### Favoriscono il riposo

L'azione del L-triptofano, un amminoacido simile alla serotonina, aiuta a riposare bene la notte e a migliorare l'umore. Per questo è particolarmente utile anche nei casi di depressione.

### Vermifughi

La cucurbitina, un amminoacido presente nella famiglia delle zucche, aiuta a eliminare i vermi e i parassiti intestinali.

### Antinfiammatori

L'acido linolenico aiuta a contrastare le infiammazioni e i gonfiori in modo del tutto naturale.

### Combattono l'acidità

Le grandi proprietà alcalinizzanti della zucca contrastano l'acidità di stomaco che spesso si crea durante la digestione di cibi come la carne, gli zuccheri e le farine raffinate.

### Aiutano la corretta digestione

Contengono molte vitamine del gruppo B che permettono la corretta assimilazione dei carboidrati e delle proteine e la loro trasformazione in energia.

### Zuccheri nel sangue

La vitamina K, contenuta nei semi di zucca, garantisce che il livello degli zuccheri presenti nel sangue si mantenga costante.

### Evitano i cali di energia

Il molto ferro presente evita cali di energia durante la giornata, e per questo possono essere consumati come spuntino.

### Mantengono sana la prostata

I fitosteroli, lo zinco e gli Omega 3 presenti in questi semi, aiutano a mantenere sana la prostata e ad evitare l'insorgere di tumori e della ipertensione prostatica benigna.

### Caduta dei capelli

La presenza di zinco e acidi grassi aiuta anche a prevenire e curare la caduta dei capelli, rendendoli più forti e sani.



## Conosciamoli meglio

I semi di zucca sono spesso considerati il "fanalino di coda" dei semi oleosi.

Questo errore è dovuto principalmente alla convinzione che la zucca, da cui si estraggono i semi, sia un alimento dagli alti valori nutrizionali e molto calorico, quindi da evitare.

Ciò non solo è assolutamente falso (la zucca contiene solo 17 calorie ogni 100 g di prodotto), ma i semi sono davvero un'ottima fonte di elementi benefici per l'organismo.

### Cosa contengono

Zinco, magnesio, ferro, manganese, selenio, cucurbitina, L-triptofano, acido linolenico, Omega3, vitamine C, E, K e gruppo B





# Le Bacche di Goji

Scopriamo perchè fanno tanto bene

## I loro benefici

### È ricco di antiossidanti

Gli antiossidanti distruggono la formazione di radicali liberi all'interno del nostro organismo capaci "se non fermati" di distruggere le cellule funzionali.

### Stabilizzano la pressione

Grazie alle vitamine e ai minerali presenti e tutti i polisaccaridi, le bacche di goji proteggono il nostro apparato cardiovascolare da sbalzi di pressione.

### Fanno bene alla vista

La presenza elevata di carotenoidi promuove l'ottima salute dei nostri occhi, che grazie all'assunzione di bacche di goji migliorerà in modo significativo.

### Allontanano stress e ansia

Le vitamine e i minerali presenti nelle famose bacche di goji sono un ottimo aiuto per tutte quelle persone affette da stress quotidiano e livelli di ansia superiori alla norma.

### Aumentano la memoria

In numerosi studi si è dimostrato che il consumo di bacche di goji è correlato ad un aumento della memoria cognitiva e dunque altamente indicati per chi ha problemi di memoria di vario genere.

### Aiutano il sistema immunitario

La presenza di vitamine, minerali e polisaccaridi in quantità elevate migliora in modo significativo la risposta del nostro sistema immunitario di fronte a svariate problematiche di salute.

### Fanno bene al cuore

La presenza dei famosi polisaccaridi e dei carotenoidi presenti all'interno delle bacche di goji ci forniscono un'importante protezione cardiovascolare.

### Alzano le difese immunitarie

Le bacche di goji sono ricche di Zinco, un importante minerale capace di aumentare le difese del nostro sistema immunitario.

### Aiutano contro l'insonnia

Studi confermerebbero che il consumo di bacche di goji sia correlato ad una buona qualità del sonno notturno eliminando gli stati "d'ansia" e regolando il dormiveglia evitando la sempre più comune insonnia.

### Ricchi di vitamina C

Le bacche di goji sono una fonte eccezionale di vitamina C. Per chi non ne fosse a conoscenza, un'integrazione di vitamina C migliora quasi "istantaneamente" lo stato di salute di ogni individuo.



## Conosciamole meglio

La bacca di goji è anche chiamata, wolfberry, che in italiano potremmo tradurre "bacca del cacciatore". È un frutto di colore arancio misto a rosso e la sua provenienza è orientale. Si tratta, infatti, di una pianta nativa della Cina, dove gli abitanti consumano questa bacca da generazioni nella convinzione che preservi la salute e garantisca una vita lunga. A parte questa generalizzazione, se ne suggeriva il consumo soprattutto a quei soggetti che sembravano soffrire di diabete, pressione alta, febbre, diminuzione della vista correlata all'età, etc. È piuttosto comune trovarle in regioni dal clima temperato e nelle regioni subtropicali.

### Cosa contiene

Calcio, potassio, ferro, zinco, selenio, riboflavina, betacarotene, luteina, licopene, zeaxantina, zeaxantina dipalmitato, polisaccaridi, vitamine C,E





# Il Peperoncino

Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici

### É un antitumorale

Contiene un composto alcaloide, chiamato capsaicina, al quale sono state attribuite proprietà antitumorali, antibatteriche ed analgesiche.

### Benefici cardiovascolari

Ha proprietà utili a ridurre i trigliceridi ed i livelli di colesterolo nel sangue e nello stesso tempo i suoi effetti risultano efficaci per ridurre il rischio della formazione di coaguli nel sangue.

### Combatte i radicali liberi

Utilizzato regolarmente senza esagerare, quello piccante fresco protegge l'organismo dai danni dei radicali liberi che sono la causa all'origine di diverse malattie, tra cui l'arteriosclerosi.

### Ha proprietà digestive

Se somministrata per via orale, la capsaicina sollecita una secrezione maggiore di enzimi digestivi favorendo appunto il processo digestivo.

### Trattamento del dolore

La capsaicina è una sostanza riconosciuta per il trattamento del dolore derivante dall'artrosi.

### Espettorante

La capsaicina non è utile solo in caso di dolore, le sue proprietà sono anche d'aiuto nell'eliminazione del muco dalle vie respiratorie.

### Fa bene ai capelli

Anche i capelli traggono benefici dall'uso del peperoncino rosso, infatti una migliore circolazione sanguigna avrebbe effetti positivi anche sulla vita dei bulbi piliferi.

### É afrodisiaco

La vitamina E è la cosiddetta vitamina della fecondità e della potenza sessuale.

### Proprietà antistaminiche

Studi recenti hanno dimostrato che il peperoncino svolge un'azione antistaminica e potrebbe essere usato per curare l'allergia e l'asma.

### Contro l'arteriosclerosi

Migliorando la resistenza all'ossidazione delle lipoproteine LDL e quindi alla formazione di colesterolo e grazie alla migliore elasticità delle arterie, è un alleato forte contro l'arteriosclerosi.



## Conosciamolo meglio

Il Peperoncino rosso (*Capsicum annum*) appartiene alla famiglia delle Solanacee, come la patata, il pomodoro, il tabacco; è una pianta annuale e fu importata dall'America da Cristoforo Colombo subito dopo la sua scoperta.

Pianta dal fusto eretto, foglie ovato lanceolate, fiori bianchi solitari, frutto oblungo che dal verde passa al giallo poi al rosso. La droga è costituita dal frutto che contiene capsaicina, sostanza oleosa rubefacente, e la capsaicina, responsabile del sapore bruciante.

### Cosa contengono

Potassio, rame, ferro, vitamine A, C, E, K, J, e gruppo B, capsaicina, capsantina, quercitina, esperidina, erodietina, flavonoidi, lecitina, etc





# Miele e Cannella

Scopriamo perchè fanno tanto bene

## I loro benefici

### Contro le malattie cardiache

Riduce il colesterolo nelle arterie e potrebbe aiutare la persona a diminuire il rischio da infarto. Inoltre, coloro che hanno già avuto un attacco di cuore saranno più protetti dal subirne altri.

### Fa bene in caso di artrite

Pazienti affetti da artrite possono prendere 2 volte al giorno, una tazza di acqua calda con 2 cucchiaini di miele e 1 cucchiaino di cannella in polvere, così anche l'artrite cronica può migliorare.

### Digestione e acidità

Una tazza di acqua tiepida con una cucchiata di miele e cannella, preferibilmente 20 minuti prima di pranzo. Aiuta a ridurre l'acidità e anche a digerire gli alimenti pesanti.

### Calma il mal di gola

Le sue proprietà antibiotiche ed antinfiammatorie aiutano a trattare la faringite, l'amigdalite, l'afonia, la disfonia, ecc. In acqua tiepida, bevete piccoli sorsi e fate dei gargarismi.

### Infezioni della vescica

Prendete due cucchiaini di cannella in polvere e un cucchiaino di miele, metteteli in un bicchiere d'acqua tiepida e bere normalmente. Distruggerete i germi nella vescica.

### Aiuta a perdere peso

Attivano il metabolismo e riducono la fame ansiosa e la voglia di zuccheri. Inoltre, la cannella regola i livelli di glucosio nel sangue e aiuta ad eliminare l'eccesso di liquidi e grassi nell'organismo.

### Dolore ai denti

Fare una pasta composta da 1 cucchiaino di cannella e 5 cucchiaini di miele. Spalmare il composto ottenuto sul dente dolente. Ripetere 3 volte al giorno per almeno 3 giorni.

### Proprietà digestive e antiacido

Prendete una tazzina di acqua tiepida con una cucchiata di miele e cannella, preferibilmente prima di pranzo; si può prendere anche dopo a modo di infuso.

### Contro il raffreddore

Per curare la sinusite, il raffreddore e la tosse mescolare un cucchiaino di miele e una spolverata di cannella in polvere. Bere con frequenza fino al miglioramento.

### Aumenta la libido

La cannella è considerata uno dei migliori afrodisiaci naturali, sia per gli uomini che per le donne. Prendetene una cucchiata della miscela la mattina e una la sera prima di andare a letto.



## Conosciamoli meglio

La cannella e il miele sono due alimenti nutritivi con moltissime proprietà per la salute e, inoltre, hanno un sapore delizioso. Se li unite, potenzierete i loro benefici e che potrete consumarli tranquillamente ogni giorno.

Questo composto è stato usato per secoli nella medicina ayurvedica e in quella cinese. La cannella è una delle spezie più antiche che l'umanità conosca e il miele veniva usato fin dall'Antico Egitto in molti medicinali per svariati disturbi. È dimostrato che combinando insieme questi due farmaci naturali essi reagiscono formando nuovi composti in grado di migliorare notevolmente la nostra salute.

### Cosa contengono

Potassio, magnesio, fosforo, calcio, sodio, selenio, ferro, vitamine A, K, J e gruppo B, lisina, arginina, alanina, glicina, leucina, lisina





# Il Pepe



Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici

### È digestivo

Grazie alla piperina che, oltre a favorire la produzione dei succhi gastrici, ha la proprietà di favorire l'assorbimento del selenio, delle vitamine di tipo B, del carotene e di altri nutrienti contenuti nel cibo.

### Riduce i gas intestinali

Il pepe nero ha anche la proprietà di prevenire la formazione di gas intestinali e di aumentare la sudorazione e la minzione, rimuovendo così le tossine dal corpo.

### Antidepressivo

Pare che la piperina sia in grado di stimolare la produzione di endorfine a livello cerebrale ed è quindi considerata una sostanza con proprietà antidepressive.

### Fa bene al cervello

La piperina sembra essere in grado di stimolare i percorsi neurali del cervello con potenziali benefici per i malati di Alzheimer e di demenza.

### Pigmentazione della pelle

La piperina stimola la produzione della pigmentazione. Per questo motivo il pepe nero aiuta a curare la vitiligine, una malattia della pelle che inibisce la normale pigmentazione rendendola bianchissima.

### Combatte i radicali liberi

I veri composti antiossidanti contenuti hanno la funzione di spazzare nei confronti dei radicali liberi ed aiutano quindi a prevenire una serie di patologie che vanno dai tumori alle malattie cardiovascolari.

### Antitumorale

Uno studio sostiene che il consumo di pepe nero apporta benefici nella lotta al cancro al colon in quanto inibisce la proliferazione di questo tipo di cellule tumorali.

### Fa bruciare più calorie

Favorisce la termogenesi, ovvero la produzione di calore dell'organismo. Per questo motivo viene utilizzato nelle diete dimagranti ed è stato calcolato che aumenta il numero di calorie bruciate del 10%.

### Antibatterico

Il pepe nero possiede proprietà antibatteriche che lo rendono adatto a combattere le infezioni.

### Espettorante

In caso di sinusite e congestione nasale questa spezia possiede proprietà espettoranti che aiutano ad espellere il muco e il catarro, anche attraverso gli starnuti o la tosse che a volte provoca.



## Conosciamolo meglio

Il pepe nero, grazie alle sue proprietà e al suo largo consumo in cucina, è definito "il re delle spezie" ed è noto fin dall'antichità. Quella del pepe nero è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Piperaceae. È originario dell'India e la sua pianta può raggiungere i quattro metri di altezza, con frutti che a maturazione diventano color rosso e contengono al loro interno un solo seme. Esistono diverse varietà di pepe come ad esempio il pepe bianco, il pepe verde, il pepe grigio, il pepe rosa ed il pepe lungo, tuttavia il pepe nero è di gran lunga il più utilizzato in cucina, infatti circa il 90% della sua produzione è destinato all'uso alimentare.

### Cosa contiene

Calcio, sodio, potassio, ferro, magnesio, zinco, rame, manganese, fluoro, selenio e fosforo, vitamina A, gruppo B, C, E, K e J, acido folico.





# Lo Zenzero

Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici



### Migliora la digestione

Aiuta a calmare lo stomaco, a rilassare i muscoli gastrointestinali e a prevenire la formazione di gas e di gonfiori.



### Previene il raffreddore

Aiuta il sistema immunitario e per questo motivo viene utilizzato per la prevenzione e il trattamento del raffreddore.



### Da sollievo al mal di gola

Preso un pezzetto di zenzero fresco è davvero portentoso in caso di mal di gola.



### Allevia la nausea

È consigliato per alleviare la nausea, soprattutto in caso di lunghi viaggi in nave, auto, autobus o aereo.



### Antitumorale

Recenti studi scientifici hanno evidenziato che lo zenzero avrebbe una funzione protettiva contro i tumori del colon retto.



### Combatte il diabete

I suoi estratti aumentano la quantità di glucosio assorbita dai muscoli indipendentemente dal tasso di insulina nel sangue.



### Calma dai dolori mestruali

Le sue qualità antinfiammatorie e antisettiche la rendono un ottimo disinfettante naturale e cicatrizzante.



### Allevia l'emicrania

Impedisce alle prostaglandine di causare dolore e infiammazione a livello dei vasi sanguigni.



### Calma la tosse

L'azione riscaldante dello zenzero aiuta ad eliminare il muco dalle vie respiratorie.



### Distende i muscoli

Con lo zenzero potrete preparare un olio da massaggio adatto a distendere i muscoli contratti.



## Conosciamolo meglio

Facente parte della famiglia del Cardamomo, lo zenzero è una pianta erbacea perenne: può raggiungere il metro e cinquanta d'altezza, si caratterizza per il rizoma ramificato, marrone chiaro fuori e giallo dentro, al quale si aggrappano le foglie lanceolate, i fiori sono di un colore fra il giallo ed il verde mentre i semi del frutto sono contenuti in un involucro diviso in tre parti.

Lo zenzero è davvero molto versatile: ci si possono produrre bevande, dolci e biscotti, infusi e medicinali naturali.

### Cosa contiene

manganese, calcio, fosforo, sodio, potassio, magnesio, ferro e zinco, vitamine B,E e gruppo B e olio essenziale, Zingerone, Gingeroli, Shogaoli, Zingiberene, B-bisabolene





# La Curcuma

Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici

### È un alimento per il cervello

Può infatti rallentare l'invecchiamento delle cellule cerebrali.

### Può prevenire il cancro

È uno degli ingredienti più potenti per la lotta contro il cancro.

### È un'alleata del cuore

Rafforza il rivestimento dei vasi sanguigni, attraverso la curcumina riduce inoltre i livelli di colesterolo.

### Aiuta a dimagrire

Inibisce la capacità delle cellule adipose di assorbire sostanze nutritive, inoltre stimola la cistifellea.

### Combatte raffreddore

Le proprietà antibatteriche e antivirali della curcuma rafforzano il sistema immunitario.

### Combatte il diabete

È capace di moderare i livelli di insulina e glucosio nel sangue.

### Guarisce da tagli e punture

Le sue qualità antinfiammatorie e antisettiche la rendono un ottimo disinfettante naturale e cicatrizzante.

### È un antiossidante

Rallenta i danni alle cellule cutanee, può alleviare condizioni della pelle come acne e secchezza.

### È amica dello stomaco

Allieva i dolori di stomaco e, in generale, regolarizza le funzioni gastriche. Non solo: può alleviare stati come diarrea e stipsi.

### Difende il tuo sorriso

È un ottimo rimedio naturale per sbiancare i denti.



## Conosciamola meglio

Parente dello zenzero, la curcuma è una spezia originaria dell'Asia meridionale, deliziosa e ricca di proprietà, che non ha faticato ad entrare a pieno titolo nelle cucine di tutto il mondo.

Non è un caso che venga chiamata superspezia e che faccia parte del gruppo delle spezie della salute: da secoli ha fatto parte della cucina asiatica, non soltanto per il suo sapore ma anche per le sue innumerevoli proprietà salutari: per il cervello, per il cuore, per tutto il nostro organismo.

### Cosa contiene

Calcio, ferro, potassio, manganese, rame, zinco, magnesio, Curcumina, vitamine C, E, K, J e gruppo B, canfora, amido, fibre, cinerolo, polifenoli, turmerone, flavonoidi.





# La Paprika



Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici



### Fa bene ai capelli

Ha un buon contenuto di ferro, la sua presenza aiuta l'ossigenazione dei bulbi piliferi dei capelli mentre altre sostanze favoriscono la circolazione sanguigna nel cuoio capelluto.



### Abbassa la pressione

La capsaicina ha proprietà utili ad abbassare la pressione arteriosa. Un consumo regolare e moderato è in grado di rilassare i vasi sanguigni con effetti benefici sul sistema cardiocircolatorio.



### La salute degli occhi

Il beta-carotene, la luteina e la zeaxantina, aiutano gli occhi a filtrare i raggi nocivi del sole evitando patologie come la cataratta e la degenerazione maculare.



### Aiuta la digestione

Il consumo di paprika durante i pasti contribuisce a facilitare il processo digestivo ed allo stesso tempo svolge un'attività di riequilibrio della flora batterica.



### Aiuta il sonno

La vitamina B6 presente nella paprica contribuisce alla produzione di melatonina ed aiuta quindi a mantenere un normale ciclo del sonno.



### È digestiva

la sua assunzione stimola la produzione di saliva e di acidi nello stomaco favorendo così la digestione.



### Combatte i radicali liberi

Ricca di composti antiossidanti (vitamine, beta-carotene, luteina, criptoxantina) che sono in grado di contrastare l'attività dei radicali liberi con conseguenti benefici in termini preventivi di molte malattie.



### È antinfiammatoria

Grazie alla presenza di capsaicina, ha proprietà antinfiammatorie che possono contribuire ad alleviare l'artrite ed i dolori articolari.



### Vene varicose

Le proprietà della paprika hanno effetti benefici su vene e sangue, la sua assunzione regolare è quindi consigliata alle persone interessate da questa patologia.



### Benefici per la pelle

Il beta-carotene viene convertito dall'organismo in vitamina A, che ha un ruolo fondamentale per la salute della pelle in quanto la mantiene sana, previene le rughe e mantiene una carnagione luminosa.



## Conosciamola meglio

La paprica, o paprika, è una spezia dal sapore dolce e piccante utilizzata in cucina come condimento. L'introduzione in Europa è avvenuta grazie agli ungheresi che ne appresero l'uso dai turchi. Scopriamo utilizzi, proprietà e benefici della paprica. Per ricavare la paprica in polvere che viene impiegata comunemente in cucina si lasciano seccare i peperoni dopo averli liberati dalla parte bianca. Una volta essiccati, vengono macinati. I peperoni in ungherese vengono chiamati "paprika" proprio come la spezia stessa. La paprica è diffusa anche nella cucina indiana, austriaca, spagnola e marocchina.

### Cosa contiene

Calcio, potassio, sodio, fosforo, ferro, zinco, magnesio, rame, manganese e selenio, vitamina A, gruppo B, C, E, K e J





# Il Coriandolo

Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici

### Ha proprietà digestive

I frutti del coriandolo hanno diverse proprietà terapeutiche: favoriscono la digestione, aiutano ad eliminare i gas intestinali ed apportano benefici in caso di crampi intestinali.

### Combatte nausea e diarrea

È un buon mezzo di prevenzione per nausea e vomito e diarrea, tale caratteristica si deve alla presenza di costituenti come il borneolo ed il linalolo.

### Cura per l'emicrania

Altre proprietà del coriandolo riguardano la cura dell'emicrania e i benefici che la sua assunzione apporta in caso di diarrea.

### Antibatterico

Studi scientifici pubblicati nel 2011 sul Journal of Medical Microbiology attribuiscono all'olio essenziale di coriandolo proprietà antibatteriche.

### Disinfettante

L'olio essenziale ha proprietà disinfettanti che proteggono gli occhi da malattie come la congiuntivite. L'olio essenziale di coriandolo è uno dei componenti di diversi prodotti per la cura degli occhi.

### Antidolorifico

Per uso esterno, grazie alla presenza del cineolo e dell'acido linoleico, riduce il dolore in caso di reumatismi ed ha proprietà utili ad eliminare il gonfiore derivante da questa patologia.

### Elimina il colesterolo

La presenza di vitamina C, acido stearico, acido oleico, acido linoleico e l'acido palmitico, risulta efficace nella riduzione del colesterolo cattivo LDL e nell'aumentare il colesterolo buono HDL.

### Anemia

Il buon contenuto di ferro fa del coriandolo una pianta utile a prevenire l'anemia, la sua carenza nel sangue provoca il fiato corto, stanchezza e palpazioni.

### Anti salmonella

Sembra che questa pianta contenga un'alta percentuale di una sostanza chiamata dodecenal che sarebbe in grado di proteggere il corpo da questo batterio.

### Diabete

Stimola la produzione di insulina nel pancreas e regola quindi il corretto assorbimento degli zuccheri nel sangue. Questa proprietà del coriandolo è utile per i diabetici per tentare di prevenire i picchi di glicemia.



## Conosciamolo meglio

Il coriandolo, conosciuto anche con il nome di prezzemolo cinese, è una pianta spesso utilizzata in cucina, soprattutto come spezia per i piatti della tradizione indiana e orientale in generale. Non tutti sanno, però, come le sue proprietà lo rendano uno dei rimedi naturali più utilizzati in erboristeria. È una pianta erbacea della famiglia delle Apiaceae, quindi parente lontano del finocchio, del prezzemolo, dell'aneto e via dicendo. Dalle foglie decisamente simili proprio al prezzemolo, si caratterizza per fiori bianchi con disposizione a ombrello, mentre i frutti sono dei semi fortemente aromatici.

### Cosa contiene

Calcio, sodio, fosforo, potassio, magnesio, ferro, rame, zinco, selenio e manganese, vitamina A, gruppo B, C, E, K e J, luteina e zeaxantina.





# Il Sesamo



Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici



### Contrasta l'osteoporosi

Lo zinco contenuto nei semi di sesamo protegge la salute delle ossa e previene l'insorgere dell'osteoporosi con il trascorrere dell'età.



### Abbassa il colesterolo

Tra i semi e la frutta secca comunemente utilizzati per l'alimentazione i semi di sesamo sono risultati i più ricchi di fitosteroli, utili ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue.



### Fa dimagrire

Esso innalza il calore corporeo, aumentando la spesa metabolica del corpo. L'organismo brucia più calorie del solito e, se non ne trova in circolo, va a prenderle direttamente dall'adipe.



### È antistress

Dai semi di sesamo viene ricavato un olio particolarmente salutare. L'olio di semi di sesamo permette di ridurre l'ipertensione e lo stress.



### Rafforza il sistema immunitario

Soprattutto nei casi di affaticamento e convalescenza, mentre d'altro canto è in grado di riequilibrare le funzioni dell'organismo in caso di nausea, mal di testa e vomito.



### Protegge il cuore

Gli omega 3 molto presenti nei semi di sesamo sono in grado di svolgere una fondamentale azione di protezione nei confronti del cuore e, in generale, di tutto il sistema cardiocircolatorio.



### Guarisce la pelle

Il sesamo contribuisce alla guarigione delle malattie della pelle, come, ad esempio, la porpora emorragica.



### Prevencono il cancro

Ha quantità significative di composti antiossidanti e attivi che proteggono il corpo dagli effetti dannosi dei radicali liberi. Inoltre inibiscono i processi che sviluppano i tumori cancerosi.



### Combatte lo stress

Ha una capacità unica di ridurre la tensione e lo stress quando viene consumato regolarmente. Aiuta a nutrire il sistema nervoso e allevia la stanchezza e l'insonnia.



### Pressione sanguigna

Il suo contenuto di lignani permette il controllo della pressione sanguigna, con effetti anti-ipertensivi. Contribuisce a prevenire la formazione di placche sulle pareti delle arterie.



## Conosciamolo meglio

Il sesamo (*Sesamum indicum*) è una pianta erbacea che si può trovare in tutto il Medio e l'Estremo Oriente e anche in alcune zone dell'Africa, anche se oggi viene coltivata in molti più paesi. I semi sono contenuti all'interno di piccoli frutti allungati che si aprono quando diventano maturi. I semi di sesamo si possono suddividere in tre categorie, molto simili per quanto riguarda le proprietà nutritive e gli elementi benefici, ma con alcune leggere differenze: bianchi, i più diffusi, che contengono una quantità di calcio leggermente superiore; neri, più difficili da trovare; rossi, che rispetto agli altri contengono una maggiore quantità di ferro.

### Cosa contengono

Rame manganese, ferro, fosforo e calcio, zinco, vitamine A, gruppo B, E, J, acido oleico e linoleico





# Il Cumino



Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici

### Aiuta la digestione

L'azione più importante che offre al nostro organismo è nel sistema digestivo: il cumino ha proprietà capaci di stimolare la secrezione degli enzimi del pancreas che facilitano una corretta assimilazione dei cibi.

### Antitumorale

Protegge dallo sviluppo delle forme tumorali di stomaco e fegato. È un elemento ricco di antiossidanti, ma in questo caso il massimo beneficio si ha con i semi interi conservati in frigo.

### Fa dimagrire

Esso innalza il calore corporeo, aumentando la spesa metabolica del corpo. L'organismo brucia più calorie del solito e, se non ne trova in circolo, va a prenderle direttamente dall'adipe.

### Elimina i gas nello stomaco

È anche carminativa, ovvero facilita l'eliminazione dei gas che si formano nell'intestino ed allevia i dolori che da questi possono derivare. Viene inserito nella dieta di chi ha problemi di aerofagia.

### Aiuta a prevenire le emorroidi

Grazie al buon contenuto di fibre ed alle proprietà fungicide ed antibatteriche il cumino sembra apportare benefici in termine di prevenzione per quanto riguarda le emorroidi.

### È un lassativo

agisce come un naturale lassativo, velocizza la digestione e guarisce le ferite prevenendo le infezioni.

### Disinfetta

Gli oli essenziali presenti in questa spezia agiscono come disinfettanti ed aiutano a contrastare le infezioni virali che possono provocare il raffreddore.

### Contrastano l'alitosi

I semi del cumino, se masticati, hanno una duplice proprietà: contrastano l'alitosi ed aumentano l'appetito.

### Contrasta l'anemia

Contiene una buona quantità di ferro e di vitamina C che svolgono un ruolo importante nel rafforzamento del sistema immunitario.

### Problemi respiratori

Gli oli essenziali e la caffeina presenti nel cumino hanno proprietà espettoranti, sciolgono quindi catarro e muco presenti nelle vie respiratorie apportando benefici in caso di asma e bronchiti.



## Conosciamolo meglio

Il cumino è una pianta erbacea a carattere annuale con particolari proprietà aromatiche, il suo nome scientifico è *Cuminum cyminu* ed appartiene alla famiglia delle *Apiaceae*.

Si sviluppa in altezza non oltre i 30 cm. e presenta dei fiori bianchi, a volta tendenti al rosa. Il frutto è un achenio e contiene quindi un solo seme. È proprio dai semi del cumino che è costituita la famosa spezia. Da ritrovamenti avvenuti in diversi siti archeologici, sembra che il cumino e le sue proprietà fossero già note alle popolazioni che abitavano la terra già duemila anni prima della venuta di Cristo.

### Cosa contengono

Potassio, calcio, sodio, fosforo, zinco, ferro, magnesio, manganese, selenio, vitamine A, B, C, E, K, J, beta-carotene, luteina e zeaxantina





# I semi di Aneto

Scopriamo perchè fanno tanto bene

## I suoi benefici

### È un antiossidante

Contiene numerosi composti chimici con proprietà antiossidanti molto utili alla salute. Le vitamine A, C e il beta-carotene sono sostanze antiossidanti che ci difendono dai danni dei radicali liberi.

### Diuretico

Ha proprietà diuretiche e depurative dell'organismo e la sua assunzione può apportare benefici in caso di problemi di cellulite e diete dimagranti.

### Carminativo

Ha proprietà carminative nei confronti dell'intestino, infatti la sua assunzione favorisce l'eliminazione dei gas che si producono a livello intestinale.

### Contrasta l'alito cattivo

Apporta benefici in caso di alito cattivo. A tal scopo si possono masticare i semi (come avveniva nei tempi antichi) oppure è possibile bere bevande a base di aneto come per esempio le tisane.

### Disinfettante

L'olio estratto dai semi di aneto ha proprietà carminative, disinfettanti, sedative e galattogene (stimolano la produzione di latte materno nelle donne).

### Galattogeno

I semi sminuzzati vengono utilizzati per preparare tisane che favoriscono la secrezione di latte nelle donne in allattamento e, sono anche in grado di apportare benefici in caso di coliche.

### Digestivo

Una delle proprietà principali della pianta, conosciuta già in tempi antichi, è quella di contrastare il bruciore di stomaco e di favorire il processo digestivo.

### Antinfiammatorio

La pianta è da tempo conosciuta come un antinfiammatorio naturale, il che significa che il suo utilizzo può essere d'aiuto a ridurre il dolore di alcune malattie come l'artrite reumatoide e la gotta.

### È sedativo

L'aneto ha anche proprietà sedative. Un infuso a base di semi viene utilizzato per combattere l'insonnia grazie alle sue qualità sedative.

### Rinforza le unghie

Con i semi e le foglie è possibile preparare impacchi con proprietà rinforzanti per le unghie.



## Conosciamoli meglio

Quella dell'aneto è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Apiaceae il cui nome scientifico è *Anethum graveolens*. La pianta dell'aneto, abbastanza rara in Italia, cresce in modo spontaneo in luoghi incolti con terreno calcareo ad una altitudine che varia in media dai 500 ai 1.000 metri sul livello del mare. La parola *Anethum* deriva dal greco antico e può essere tradotto con "tiene lontano i malanni" mentre la parola *graveolens* rappresenta l'unione di due parole latine, "gravis" e "olens" che rispettivamente significano "forte" e "odore" proprio per sottolineare il forte odore emanato dalla pianta. Le foglie assomigliano molto a quelle del finocchio.

### Cosa contiene

Calcio, sodio, fosforo, magnesio, ferro, potassio, zinco, manganese e rame, vitamina A, gruppo B e C, beta-carotene.





# I semi di Lino

Scopriamo perchè fanno tanto bene

## I loro benefici

### Antitumorale

Studi condotti su animali risulterebbe che gli acidi grassi omega 3 sarebbero in grado di inibire la formazione dei cellule tumorali. Anche i lignani, interferirebbero alla crescita e diffusione delle cellule tumorali.

### Colesterolo

Uno studio afferma che integrare la propria dieta con semi di lino riduce sensibilmente la quantità di colesterolo cattivo nel sangue con benefici per la salute cardiovascolare.

### Menopausa

Anche durante la menopausa i semi di lino si rivelano molto utili. Pare che allevino notevolmente le fastidiose vampate di calore e donino benefici generali alla salute della donna.

### Glicemia

Secondo uno studio pubblicato su Nutrition Research i semi di lino, se assunti ogni giorno, hanno la proprietà di migliorare il controllo glicemico negli uomini obesi.

### Radiazioni

L'Università della Pennsylvania ha addirittura dimostrato che un regolare consumo di semi di lino nella dieta protegge il tessuto cutaneo dalle radiazioni.

### Salute cardiovascolare

Studi suggeriscono che le diete a base di omega 3 di derivazione vegetale prevengono l'indurimento delle arterie e la formazione delle placche nelle arterie.

### Gravidanza

Sono utili anche in gravidanza, in quanto contribuiscono alla formazione della corteccia cerebrale anche se è bene non consumarne dosi elevate senza aver prima consultato un medico.

### Favoriscono la digestione

La fibra alimentare dei semi aiuta a stabilizzare il transito del cibo attraverso il nostro intestino ed aiuta l'organismo ad assorbire le sostanze nutritive con conseguenti benefici per l'apparato digerente.

### Sistema immunitario

L'acido alfa-linoleico ed i lignani presenti nei semi di lino migliorano la risposta del sistema immunitario contro le malattie infiammatorie come l'artrite reumatoide e la psoriasi.

### fanno bene agli occhi

Il buon contenuto di acidi grassi omega 3 contribuisce alla salute degli occhi e previene la degenerazione maculare, una patologia legata agli occhi tipica dell'età avanzata.



## Conosciamoli meglio

La pianta del lino, con i suoi semi, è una pianta erbacea dalle sorprendenti proprietà. Il suo nome scientifico è *Linum usitatissimum*, appartiene alla famiglia delle Linaceae e fiorisce nel periodo compreso tra Aprile e Settembre. Esistono circa 200 specie di piante del lino con fiori dei più svariati colori: si va dal classico azzurrino, al viola, il giallo, rosso, bianco, rosa, blu a altre sfumature.

Il lino viene coltivato su larga scala sin dai tempi più antichi, e della sua pianta non si getta via nulla. Grazie alle sue proprietà viene utilizzato in vari campi, come quello terapeutico, tessile, cosmetico e artistico.

### Cosa contiene

Calcio, sodio, magnesio, fosforo, zinco, ferro, potassio, manganese, selenio e rame, vitamine gruppo B, C e K, Omega 3, lignani...





# Il Timo



Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici



### Antibatterico

Grazie all'azione del timolo, ha proprietà antibatteriche ed antisettiche che sono di gran lunga superiori rispetto ai comuni disinfettanti.



### Digestivo

Assumere timo significa anche stimolare l'appetito ed aiutare il processo digestivo, poche foglie in una tazza di acqua bollente apportano benefici all'intestino ed alle vie urinarie.



### Contrasta i radicali liberi

Svolge un'azione protettiva nei confronti dei danni provocati dai radicali liberi. Questa proprietà è da ricondursi all'olio essenziale ed ai flavonoidi la cui presenza contrasta gli effetti nocivi dei radicali liberi.



### Tonico

È anche un buon tonico per l'organismo, rafforza il sistema immunitario ed il sistema nervoso principale.



### Migliora l'umore

Uno studio ha evidenziato come il suo intenso aroma sia in grado di influenzare l'attività dei neuroni incrementando nelle persone sentimenti di benessere e buon umore.



### Espettorante

Il timo ha proprietà espessoranti e balsamiche in grado di apportare benefici alle affezioni delle vie respiratorie e facilitare così l'espulsione delle secrezioni bronchiali.



### Abbassa pressione e colesterolo

L'estratto di timo selvatico pare sia in grado di abbassare la pressione sanguigna ed il colesterolo.



### Capelli grassi

Apporta dei benefici nei confronti dei capelli grassi, a tal fine è sufficiente aggiungere qualche goccia di olio essenziale durante lo shampoo per ristabilire il normale livello di sebo nel cuoio capelluto.



### Acne

Hanno scoperto che i preparati a base di questo vegetale sono di gran lunga i più efficaci per quanto riguarda il trattamento dell'acne rispetto ad altre erbe utilizzate per lo stesso fine.



### Cicatrizzante

Il suo olio essenziale ha effetti benefici sulla pelle ed è in grado di ridurre notevolmente le cicatrici ed i segni lasciati dall'acne, dalla varicella e da altre affezioni della pelle.



## Conosciamolo meglio

Il timo è una pianta aromatica le cui origini sono da ricercare nel Mediterraneo. Già conosciuta ai tempi dell'antica Grecia. La sua varietà più diffusa e comune cresce anche in maniera spontanea in Italia e va sotto il nome scientifico di *Thymus vulgaris*. Il termine timo identifica in realtà circa 300 piante aromatiche appartenenti alla famiglia delle Lamiaceae, di cui la *Thymus vulgaris* è una delle più apprezzate insieme con il timo cedrato o *Thymus serpyllum*. La sua pianta si presenta alta circa 30-50 centimetri con foglie piccole verdi o tendenti al grigio e ricoperte da una fitta peluria, con fiori di color rosa pallido o lilla.

### Cosa contiene

Potassio, calcio, sodio, fosforo, ferro, magnesio, zinco, rame e manganese, vitamina A, Gruppo B e C, beta-carotene, leucina, isoleucina, lisina, valina





# Il Grano Saraceno

Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici

### Non contiene glutine

Sotto forma di farina, è molto indicato nella dieta delle persone che soffrono di celiachia, in quanto non contiene assolutamente glutine.

### Abbassa il colesterolo

La fibra alimentare legandosi alle sostanze nocive ne favorisce l'espulsione dall'organismo. Lo stesso effetto si ha con il colesterolo cattivo LDL che viene assorbito in modo minore nel colon.

### Fa bene alla pelle

Ricco di vitamina A e del gruppo B e zinco, tutte sostanze con la proprietà di aiutare la crescita dei capelli. I potenti antiossidanti ed i flavonoidi invece, prevengono l'invecchiamento della pelle.

### Ha proprietà digestive

Il grano saraceno è ricco di fibra alimentare, solubile ed insolubile che favorisce il transito del cibo nel tratto intestinale prevenendo la stitichezza e favorendo la digestione.

### Previene le emorroidi

Contiene diversi composti polifenolici ad attività antiossidanti come i tannini, la rutina e le catechine che possono essere d'aiuto per la cura e la prevenzione delle emorroidi.

### È diuretico

È in grado di eliminare i liquidi in eccesso dalle zone gonfie del corpo, pulisce e rafforza l'intestino e migliora l'appetito. È consigliato per chi soffre di disturbi al fegato.

### Alto valore proteico

Il consumo di grano saraceno, grazie al suo alto valore proteico simile a quello della carne e della soia, è consigliato anche in caso di deperimento fisico.

### Combatte stress e spossatezza

Il grano saraceno fornisce energia e "vigore" e quindi possono utilizzarlo sportivi e anziani, donne in gravidanza e in allattamento. È indicato anche in casi di mancanza di concentrazione.

### Riduce gli spasmi intestinali

Impacchi caldi con il grano saraceno riducono inoltre gli spasmi intestinali, calmano le contrazioni nervose dell'intestino e i dolori provocati dalle mestruazioni.

### È ricchissimo di antiossidanti

Integrale è il cereale più ricco di polifenoli antiossidanti: il flavonoide rutina; gli acidi fenolici (drossibenzoico, protocatecuico, siringico, ferulico, vanillico, cumarico, le catechine e resveratrolo).



## Conosciamolo meglio

Il grano saraceno, nome scientifico *Fagopyrum esculentum*, è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Poligonacee e non, come molti erroneamente credono, a quella delle Graminacee, considerandolo un cereale. La pianta è probabilmente originaria dell'Asia e fu introdotta in Europa ad opera dei Turchi durante il periodo medioevale. La pianta può raggiungere il metro di altezza ed i suoi chicchi hanno una curiosa forma triangolare.

La raccolta si esegue quando i chicchi del grano cominciano ad assumere una colorazione marrone scuro dopodiché vengono lasciati ad essiccare al sole prima della trebbiatura.

### Cosa contengono

Calcio, fosforo, potassio, magnesio, manganese, zinco, selenio, rame, sodio e ferro, vitamine A, gruppo B, J, flavonoidi, acidi fenolici...





# I Semi di Chia

Scopriamo perchè fanno tanto bene

## I loro benefici

### Aiutano il transito intestinale

Sono un prodotto idrofilo, cioè quando entrano in contatto con l'acqua si gonfiano. Formando un gel all'interno dell'intestino, il quale rende le feci più morbide e voluminose. Un ottimo rimedio naturale contro emorroidi e stitichezza.

### Contro l'anemia

Sono ricchi di sali minerali, tra questi vi è compreso anche il ferro. Essendo quest'ultimo presente in forti concentrazioni, i soggetti anemici possono assimilarlo per combattere le carenze di ferro.

### Pressione del sangue

Le sostanze presenti nei semi di chia sono utili per combattere il disturbo della pressione alta. Il merito è comunque dei sali minerali.

### Alzano le difese immunitarie

Il merito in questo caso è della vitamina C. Questa sostanza spicca rispetto a molte altre. Inoltre si rivela anche un ottimo antiossidante.

### Ricchi di antiossidanti

Oltre a contenere la vitamina C possiedono anche Omega 3 e 6. Queste combinazioni sono molto importanti per combattere i radicali liberi. Quindi contrastano l'invecchiamento cellulare.

### Non contengono glutine

Per tutti coloro che sono intolleranti al glutine o presentano altri tipi di disturbi rivolti a questa sostanza, possono assumere semi di chia senza problemi.

### Denti e ossa più forti

Sono spesso i sali minerali ad offrire più benefici del solito. In questo caso le percentuali considerevoli di fosforo e calcio sono i responsabili. La salute dei denti e delle ossa sarà migliorata.

### Fanno bene ai muscoli

I semi di chia offrono benefici anche all'apparato muscolare. Ovvero più tonici e forti risulteranno i muscoli, il responsabile questa volta è il magnesio.

### Basso indice glicemico

Possedendo basse concentrazioni di zuccheri possono essere assunti senza problemi, ovviamente il consumo deve essere modesto. Anche i diabetici possono farne uso, ma solo dopo aver consultato il proprio medico.

### Saziano in poco tempo

I semi di chia sono famosi anche perché saziano tempestivamente. Per cui possono essere un ottimo alleato nei soggetti che stanno seguendo una dieta per perdere peso.



## Conosciamoli meglio

I semi di Chia sono piccoli semi neri provenienti dalla pianta Salvia Hispanica, che appartiene alla stessa famiglia della menta.

Questa pianta è originaria del Sud America.

Sono apprezzati soprattutto per la loro capacità di fornire energia. Infatti "chia" è un'antica parola Maya che significa "forza".

Nonostante la loro storia così antica, solo di recente i semi di Chia sono stati riconosciuti come moderni superfoods. Negli ultimi anni sono diventati molto popolari e al giorno d'oggi sono consumati da tantissime persone che hanno a cuore la propria salute.

### Cosa contengono

Manganese, fosforo, rame, selenio, ferro, magnesio, calcio, lisina, methionina, cisteina, Omega3, vitamine A,C e gruppo B





# La Quinoa

Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici

### Aiuta a dimagrire

Molto utile per quelle persone che si sottopongono a diete dimagranti ed hanno così bisogno di energie e minerali senza dover assumere alimenti che appesantiscono ed ingrassano.

### Lassativa

Ricca di fibre che donano a questo alimento un alto potere saziante oltre a renderlo molto indicato in caso di costipazione: una tazza di semi di quinoa contiene circa 20 grammi di fibra.

### Ha proprietà digestive

L'abbondanza di fibra alimentare aumenta la motilità intestinale e favorisce il processo digestivo. Può aiutare chi è a dieta perché brucia i grassi e dà un senso di sazietà.

### Combatte l'anemia

È una buona fonte di ferro e contiene vitamina C che ne facilita l'assorbimento da parte dell'organismo. Il ferro apporta benefici ai muscoli e al cervello, la sua carenza provoca l'anemia.

### Fa bene ai muscoli

Contiene lisina, un aminoacido che viene spesso incluso negli integratori sportivi per aumentare la massa muscolare.

### Rilassa

La lisina stimola anche la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore responsabile dell'umore. Presente nelle giuste dosi rilassa e calma lo stato d'animo.

### Antinfiammatoria

Contiene flavonoidi che hanno proprietà antinfiammatorie. Chi soffre d'artrite o di altre condizioni derivanti dall'infiammazione dovrebbe provare ad includere la quinoa nella propria dieta.

### Combatte i radicali liberi

È ricca di composti antiossidanti che apportano benefici nella lotta ai radicali liberi e prevengono l'invecchiamento precoce.

### Ottimo per i celiaci

Essendo completamente priva di glutine, rappresenta un alimento perfetto per chi è interessato dal morbo celiaco.

### Fa bene al cuore

L'abbondanza di magnesio è in grado di prevenire malattie cardiovascolari, aritmie ed ipertensione, aiuta anche a rilassare i vasi sanguigni ed apporta quindi benefici in caso di emicrania.



## Conosciamola meglio

La quinoa è uno dei "supercibi" più famosi al mondo. Ricca di proteine, fibre e sali minerali, non contiene glutine. Deriva dai semi dell'omonima pianta, anch'essi commestibili. Tecnicamente non è un cereale, ma uno pseudo-cereale: le caratteristiche nutritive sono simili, ma la quinoa non fa parte delle graminacee. Importantissima in passato per gli Inca, tanto che credevano fosse "la madre di tutti i cereali", la quinoa è originaria del Sud America, anche se negli ultimi decenni è disponibile pressoché ovunque. Può essere inoltre di tre tipi, a seconda della colorazione: bianca, rossa e nera.

### Cosa contiene

Ferro, calcio, manganese, magnesio, rame, vitamine A, C, E, J e gruppo B, lisina, acido aspartico, l'acido glutammico, arginina, etc





# Il Fieno greco

Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici

### Riduce il colesterolo

Combattere il colesterolo cattivo mantenendo così alto l'indice di quello buono e riducendo vari problemi di salute legati a esso.

### Rimedio per le irritazioni

Allevia oppure debella molti tipi di irritazioni che attaccano la pelle.

### Contro l'invecchiamento

Contasta l'effetto dei radicali liberi sul corpo. Cassia proteggere l'organismo dalle cellule tumorali e rallenta il processo d'invecchiamento prematuro.

### Per il mal di denti

Grazie all'effetto s'infiammante si rivela molto utile anche per combattere gli accessi.

### Disinfetta la bocca

Oltre a questo apporta benefici anche alla salute di bocca e denti. Mangiarne qualche pezzetto crudo tutti i giorni, oltre a disinfettare la bocca, è anche utile per allontanare le infezioni dai denti.

### Ghiandole linfatiche

Aiuta a risolvere il gonfiore delle ghiandole linfatiche.

### Mal di gola

Alleva le infiammazioni che interessano la gola.

### È un tonificante

Tonificante per l'organismo grazie alle sue molte proprietà benefiche.

### Previene la diarrea

Tra i sui molti benefici possiamo riscontrare anche la prevenzione della diarrea. Aiuta infatti a ristabilire una corretta flora batterica.

### Aiuta la digestione

Migliora la digestione dopo i pasti, inoltre combatte i casi di ulcere, accompagnando bene le opportune terapie mediche consigliate dal proprio dottore.



## Conosciamolo meglio

Il fieno greco è una pianta del genere *Trigonella*, termine che si riferisce alla forma triangolare dei suoi semi e alla trigonellina, componente caratteristica di questa pianta. A lungo il fieno greco è stato utilizzato per l'alimentazione degli animali ma nel corso del tempo l'uomo ha scoperto le sue proprietà benefiche per la salute. Questa pianta era già conosciuta in Persia e nell'Antico Egitto. La coltivazione del fieno greco in Europa iniziò probabilmente grazie ai monaci benedettini. Il fieno greco fiorisce da maggio a giugno e i suoi frutti sono dei legumi che contengono semi di color giallo-bruno.

### Cosa contiene

Ferro, calcio, vitamine A, B e C, carboidrati, fibre, betaina, oli vegetali, proteine, fosfati, mucillagine, alcaloide colina, lecitina, trimetilammina





# Il Miglio

Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici

### É diuretico

Ha proprietà diuretiche ed energizzanti, che porta benefici in caso di spossatezza. Ha la capacità di assorbire acqua, rendendo il colon idratato e prevenendo la costipazione e la stipsi.

### Migliora la digestione

In caso di gonfiore e crampi addominali e riduce l'insorgenza di ulcere gastriche. Regolizzando la digestione, il miglio con le sue proprietà aiuta il corpo ad eliminare velocemente i rifiuti.

### Calcoli biliari

Uno studio dimostra che le donne che consumano regolarmente fibre insolubili hanno un rischio più basso di sviluppare i calcoli biliari.

### Fa bene alla pelle

Grazie al suo buon contenuto di acido salicilico fa bene alla pelle ed è anche utile per rinforzare i capelli, le unghie e lo smalto dei denti.

### Combatte stress e depressione

Contiene serotonina, una sostanza con proprietà efficaci contro lo stress, il cattivo umore e la depressione.

### Malattie cardiovascolari

Ha una ricca fonte di potassio e di magnesio, minerali che hanno la proprietà di abbassare la pressione sanguigna, agendo come vasodilatatori, prevenendo infarti, ictus ed aterosclerosi.

### Abbassa il colesterolo

È una buona fonte di fibra alimentare che di fatto svolge un ruolo attivo nell'eliminazione del colesterolo cattivo LDL e promuove gli effetti del colesterolo buono HDL.

### Diabete e glicemia

Per una buona quantità di fibre ed un basso contenuto di zuccheri semplici, ha un indice glicemico basso. Per questo apporta benefici a chi ha problemi di glicemia, più del riso.

### Ha proprietà antitumorali

Secondo una recente ricerca, grazie alle fibre alimentari, avrebbe la proprietà di ridurre l'insorgenza del cancro al seno ed al colon.

### Non contiene glutine

Il miglio è un cereale privo di glutine e quindi particolarmente adatto alle persone interessate dal morbo celiaco.



## Conosciamolo meglio

Ultimamente il miglio è stato riscoperto grazie alle sue proprietà, al suo gusto delicato ed all'assenza di glutine che lo rende un alimento consigliato per i celiaci.

Il miglio, nome scientifico *Panicum miliaceum*, è un cereale molto antico appartenente alla famiglia delle Graminacee.

La sua pianta è originaria dell'Asia, può raggiungere l'altezza di 1,5 metri e produce semi piccoli, rotondi e lisci dal colore giallino.

### Cosa contengono

potassio, fosforo, magnesio, manganese, calcio, rame, sodio, ferro, zinco e selenio, vitamine gruppo B, E, K, acido aspartico e glutammico





# Sale rosa Himalaya

Scopriamo perchè fa tanto bene

## I suoi benefici



### Livello di acqua nell'organismo

Controllo dei livelli di acqua presenti nell'organismo e loro regolazione in modo da garantirne il corretto funzionamento.



### Equilibrio PH

Promuovere un equilibrio stabile del pH a livello delle cellule, cervello incluso.



### Invecchiamento

Autare la riduzione dei comuni segni di invecchiamento.



### Elementi nutritivi

Promuovere un miglioramento della capacità di assorbimento degli elementi nutritivi presenti nel cibo lungo l'intestino.



### Respirazione e circolazione

Supportare la respirazione e la circolazione.



### Crampi

Riduce i crampi.



### Ossa

Accrescere la forza delle ossa.



### Reni

Promuovere la salute dei reni rispetto all'uso del comune sale da cucina.



### Sonno

Favorire un sonno migliore e regolare.



### Desiderio sessuale

Offrire un aiuto naturale in più dal punto di vista del desiderio sessuale.



## Conosciamolo meglio

Il sale rosa dell'Himalaya è ben diverso dal comune sale da cucina, è puro, molto antico, privo di tossine e di sostanze inquinanti che possono contaminare le tipologie di sale che provengono da mari e oceani. Il sale rosa sull'Himalaya è conosciuto anche come "oro bianco". Si tratta infatti di una risorsa davvero preziosa.

E' ricchissimo di sali minerali, che invece sono del tutto assenti nel sale da cucina. Ne contiene più di 80, tra i quali troviamo soprattutto il ferro. Il colore rosa è dovuto sia all'elevata presenza del ferro, sia al fatto che questa speciale varietà di sale non viene sottoposta ad alcun trattamento sbiancante. Il sale Himalayano è incontaminato.

### Cosa contiene

Iodio, magnesio, zinco, ferro e calcio





## OUR LINKS



Via Madonna delle Grazie  
(incrocio V.le Piemonte 1°dx)  
04022 Fondi (LT)

Tel. 0771.517030 - Cell. 335.595812  
info@delpretesrl.com - www.delpretesrl.com