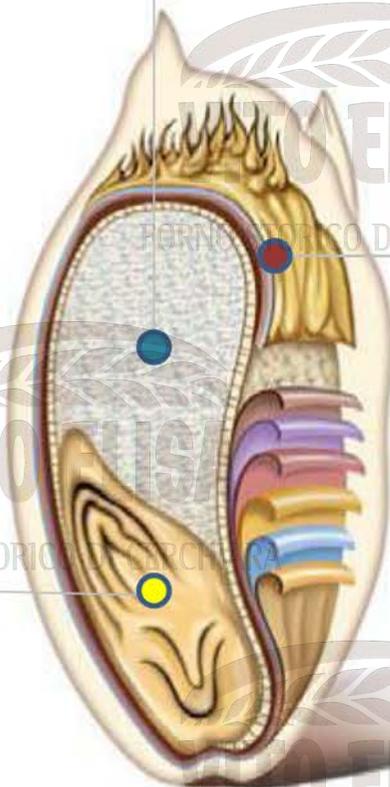


Il tesoro nel grano

Ecco le principali sostanze **bio-attive** presenti nelle varie parti di un chicco di grano intero e le loro possibili **azioni protettive**

GERME

- **Grassi insaturi:** per il cuore e lo sviluppo del cervello, contro disturbi infiammatori dell'intestino, tumori di seno e colon, ipertensione, depressione, ansia, artrite reumatoide.
- **Zuccheri semplici:** per stomaco, cuore, regolazione del peso, contro i disturbi nervosi.
- **Amminoacidi solforati e glutazione:** ansietà, per unghie, capelli; contro disturbi del fegato, aterosclerosi.
- **Fibre:** per la salute dell'intestino, contro il diabete.
- **Flavonoidi:** per controllo del peso, sviluppo delle ossa, contro diabete e osteoporosi.
- **Vitamina E:** potente azione antiossidante.
- **Vitamine B:** per cuore, vista, salute mentale, fertilità; contro neuropatie, diabete, asma, anemia.
- **Filosteroli:** per cuore, colon, seno, prostata; contro il diabete.
- **Betaina:** per la salute del cuore, fegato, reni, per prestazioni atletiche.
- **Colina:** per memoria, regolazione del peso, sviluppo del feto, cuore.
- **Sali minerali:** (*ferro, magnesio, zinco, manganese, rame, selenio, fosforo, calcio, sodio, potassio*); i possibili benefici sono innumerevoli, per esempio per la salute mentale, immunoprotezione, ansietà, salute delle ossa, funzionalità muscolare, cuore, regolazione del peso.



ENDOSPERMA

- **Amidi:** per lo sviluppo cerebrale; contro infiammazioni intestinali, ipertensione, depressione, ansia, artrite reumatoide
- **Amminoacidi solforati:** ansietà, per unghie, capelli; contro disturbi del fegato e aterosclerosi.
- **Beta-glucani arabinosilani:** per cuore e stomaco, contro il diabete.
- **Carotenoidi:** per la salute dell'intestino e di polmoni, vista, pelle, contro ictus e aterosclerosi.
- **Selenio:** ansietà, per immunoprotezione, salute di seno, prostata, fegato, pelle, polmoni.
- **Vitamine B1:** per la salute mentale e per il cuore, contro le neuropatie.
- **Vitamina E:** potente azione antiossidante.
- **Flavonoidi:** per controllo del peso e sviluppo delle ossa; contro diabete e osteoporosi.

CRUSCA

- **Fibre solubili e insolubili:** per stomaco, colon, controllo del peso, cuore, reni, unghie, capelli, contro la carie dentaria e il diabete.
- **Amminoacidi solforati e glutazione:** ansietà, per unghie e capelli, contro disturbi del fegato e aterosclerosi.
- **Antiossidanti:** ansietà, per la salute generale delle cellule dell'organismo.
- **Vitamina E:** potente azione antiossidante.
- **Vitamine B:** per cuore, vista, salute mentale, fertilità, contro neuropatie, diabete, asma, anemia.
- **Saliminerali:** (*ferro, magnesio, zinco, manganese, rame, selenio, fosforo, calcio, sodio, potassio*); i possibili benefici sono innumerevoli, per esempio per la salute mentale, immunoprotezione, ansietà, salute delle ossa, funzionalità muscolare, cuore, regolazione del peso.
- **Acido fitico:** per cuore, reni; contro vari tipi di tumori, calcolosi renali, carie.
- **Betaina:** per salute cuore, fegato, reni, prestazioni atletiche.
- **Colina:** per memoria, regolazione del peso, sviluppo del feto, cuore.



Miglio

Ricco di Sali minerali e Vitamine **B, A, E**, contribuisce a mantenere sana: la pelle, i denti, capelli e unghie.

Aiuta Il nostro organismo a gestire stanchezza, anemia e stress.



Frumento

Ricco di proprietà rinfrescanti, antiinfiammatorie e alleato contro le forme più diffuse di anemia.

Il consumo di frumento integrale fornisce all'organismo pochi grassi e molte vitamine.



Semi di lino scuro e giallo

Ricco di acidi grassi Omega 3.

Favoriscono il buon funzionamento dell'intestino e la salute dell'apparato circolatorio.

Utile nel trattamento dell'ipertensione e osteoporosi.



Avena

I beta-glucani dell'avena aiutano il nostro corpo a rimanere in forma e favoriscono il buon funzionamento dell'intestino.

Ideale per ridurre il livello di colesterolo nel sangue e per il controllo del peso corporeo.



Semi di Girasole

Ricco di vitamine B e E, di Sali minerali: ferro, zinco, magnesio e rame.

Potente alleato per contrastare i disturbi legati all'apparato digerente. Proteggono i polmoni dallo stress ossidativo grazie alla Vitamina E. Potente antiossidante e contribuiscono alla salute delle ossa.



Semi di Papavero

Ricco di acidi grassi Omega 6 e Vitamina E.

Potente alleato contro l'ansia .



Grano di Farro

Utile contro il rischio di aterosclerosi, abbassa i livelli di colesterolo **LDL**; proprietà lassative.



Chicci di Segale

Ricca di fibre, è energetica, nutriente e ricostituente; poiché contiene **vitamina E** è anche antiossidante, antinvecchiamento e fa bene alla circolazione sanguigna nonchè alla salute di arterie e vene.



Semi di Sesamo

Ricco di Omega 3 protegge il sistema cardiocircolatorio, rafforza il sistema immunitario. Utile per le malattie della pelle, contro il mal di testa e disturbi gastrici.