

## **PREPARATO 5**

**Categoria : NUTRIAMO SALUTE**

**Pubblicato da [Achille](#) in 19-2-2020**

Â Â NUTRIAMO SALUTE PREPARATO 5Â -Â (MEDITERRANEO)Â *Codice prodotto:Â 2254* *Dose di impiego:Â Mix completo al 100 %.* *Caratteristiche:Â* Preparato 5 Mediterraneo Â un prodotto con Lino, Capperi, Olive, Pomodoro, Rosmarino, Origano e Fibra solubile a valore prebiotico (Inulina).- I Semi di Lino presentano un alto tenore di mucillagini lassative e pectine, acidi grassi polinsaturi, tra cui lâ€™acido linoleico, e un buon contenuto di proteine, sali minerali, vitamine, oligoelementi, fibre ed enzimi.- I Capperi sono ricchi di sostanze benefiche essenziali per la salute del nostro organismo, tra cui molto importante il contenuto di composti fenolici come il flavonoide quercetina e il flavonolo kaempferolo, con tutti i loro derivati. In effetti i capperi sono i vegetali con il piÃ¹ elevato contenuto di quercetina rispetto al peso. La quercetina Â un potente antiossidante naturale e agisce come inibitore di numerose proteine coinvolte in processi infiammatori e proliferativi. Analoghe le proprietÃ del kaempferolo, un altro composto attivamente studiato per le sue attivitÃ protettive, anti-ossidanti, antinfiammatorie. Il kaempferolo parrebbe addirittura essere in grado di aumentare il consumo energetico cellulare, intervenendo sui meccanismi di trascrizione di diversi geni coinvolti in processi termogenici e favorendo lâ€™attivazione delâ€™ormone tiroideo. Vari studi con estratti dei frutti e dei semi di capperi ne hanno evidenziato un importante effetto antiproliferativo nei confronti di cellule tumorali e una inibizione dei processi di replicazione del virus HIV, effetti probabilmente ascrivibili allâ€™elevato contenuto di antiossidanti, non solo composti fenolici ma anche vitamina E e carotenoidi.Â I capperi sono utilizzati nella medicina popolare per trattare il diabete e in effetti vari lavori ne hanno mostrato un importante effetto di riduzione della glicemia, perlomeno in modelli animali. Alcuni studi mostrano un possibile effetto di prevenzione della formazione della placca aterosclerotica e una possibile riduzione della produzione di colesterolo a livello epatico.Â - Nelle Olive Verdi troviamo una buona quantitÃ di fibre, potassio e soprattutto vitamine come la vitamina E e antiossidanti importanti come il beta-carotene, la luteina e la zeaxantina. Nelle olive, inoltre, Â presente una sostanza che presenta una forte azione antiossidante e antitumorale, chiamata idrossitirosolo.- I pomodori sono fonte di preziosi nutrienti, soprattutto di potassio, fosforo, vitamina C, vitamina K e folati. Il colore rosso dei pomodori Â dovuto ad un antiossidante, il licopene, la cui azione Â adiuvata da altri due antiossidanti ossia luteina e zeaxantina.- Il rosmarino ci viene in aiuto contro stress e dolori articolari. Tra le sue virtÃ: Â uno stimolante, buono nei casi di astenia e debolezza generale, per alleviare lo stress da superlavoro fisico e intellettuale. Eâ€™ antinevralgico. Ha proprietÃ antisettiche, ha un buon effetto sugli stati influenzali e febbrili, calma lâ€™apparato respiratorio nei casi di asma e tosse. Agisce sullâ€™apparato digerente: Â colagogo (facilita la produzione della bile), stomachico (facilita la digestione), carminativo (aiuta i movimenti peristaltici). Ha un buon effetto, infine, anche sullâ€™apparato osseo, come antireumatico (sia come infuso che come decotto).- Lâ€™Origano Dal punto di vista medicinale Â conosciuto come antibatterico perchÃ riesce a distruggereÂ batteri nocivi, parassiti e virus. Sono diverse le proprietÃ contenute in questa pianta mediterranea:Â analgesiche, espettoranti e toniche. Aiuta nella digestione ed attenua dolori intestinali e meteorismo. Recentemente Â stata individuato nellâ€™origano il betacarotene, una sostanza che

sembra sia in grado di contrastare alcuni stati infiammatori. Le virtù di questa pianta provengono dai suoi fenoli: il timolo e il carvacloro. Il primo è un antisettico, antispasmodico e vermifugo che si usa nella preparazione dei prodotti per uso interno ed esterno. Il carvacloro invece è un antisettico, molto utilizzato in profumeria. Gli oli essenziali di questa pianta sono grassi, proteine e numerosi sali minerali come calcio, ferro, magnesio, sodio, zinco, potassio, vitamine come la tiamina e carboidrati. È anche un eccitante della circolazione periferica, da utilizzare quando il metabolismo è lento e la ritenzione idrica colpisce mani e piedi.

**- Ricco di Fibre.** Le fibre solubili (tra cui l'Inulina), contenute nel preparato hanno la peculiare caratteristica di trattenere (come una spugna) le sostanze nutritive rallentandone l'assorbimento nel transito intestinale così da fornire energia in maniera graduale e più costante nel tempo. Gli effetti positivi associati possono essere riassunti:- Aumento della massa fecale e del numero di evacuazioni- Accrescimento selettivo di batteri "buoni, detti eubiotici, responsabili degli effetti benefici dell'inulina- Aumentato assorbimento di calcio, ferro e magnesio- Riduzione del picco glicemico- Possibile effetto positivo sulla riduzione di colesterolo e trigliceridi nel siero- Possibile effetto protettivo nei confronti del cancro al colon.

Ottima lavorabilità, gustoso al palato, interessanti proprietà nutraceutiche e prebiotiche, sono le sue caratteristiche salienti.

**100 g. di PREPARATO 5 contengono (valori medi)** 14,2 g. di **PROTEINE** - il 28 % della RDA giornaliera 6,4 g. di **FIBRE** - il 26 % della RDA giornaliera 0,69 g. di **OMEGA 3** - il 137 % della RDA giornaliera 0,22 g. di **OMEGA 6** - il 11 % della RDA giornaliera

**\*Con: VITAMINE DEL GRUPPO B:** (TIAMINA - 21 % RDA, RIBOFLAMINA - 6 % RDA, NIACINA - 8 % RDA, Vit. B5 - 7 % RDA, Vit. B6 - 5 % RDA, Vit. C - 18 % RDA, Folati - 17 % RDA. Vit. E - 3 % RDA)

**MINERALI:** (CALCIO - 5 % RDA, FOSFORO - 18 % RDA, MAGNESIO - 12 % RDA, POTASSIO - 10 % RDA, FERRO - 13 % RDA, ZINCO - 10 % RDA, RAME - 23 % RDA, SELENIO - 46 % RDA, MANGANESE - 736 % RDA)

\* RDA basata su un consumo calorico di 2000 kcal/die (REG. U.E. 1169/2011 allegato XIII, pag. 61 - LINEE GUIDA OMS 2003)

**Utilizzo:** Preparato 4 può essere utilizzato tal quale nella preparazione di pani, focacce, pizze, dolci, ecc., in pezzature e formati a piacere.

**Conservabilità:** 12 mesi dalla data di produzione nella sua confezione integra.

**Imballo:** Confezione da kg. 10.