



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Mandorle

Le **mandorle** vantano incredibili **proprietà benefiche**, grazie al fatto che contengono **grassi “buoni”, Proteine, Vitamine e Sali minerali**. Ecco perché un regolare consumo può aiutare a restare in salute.

Quando mangiamo delle **mandorle** stiamo introducendo nel nostro organismo preziosi alleati del nostro benessere, in particolare **Vitamina E, A** e vitamine del **gruppo B (B1, B2, B3, B5 e B6)**, oltre a **Luteina, Beta carotene, Magnesio, Calcio, Ferro, Potassio, Rame, Zinco, Fosforo, Manganese e Acidi grassi** insaturi in abbondanza.

La particolare composizione delle **mandorle**, naturalmente ricche di grassi “buoni” fa sì che svolgano un’azione positiva sull’intero **sistema cardiovascolare** dal momento che **regolano i livelli di colesterolo** nel sangue e prevengono la formazione di placche nei vasi sanguigni, **scongiurando ictus e infarto**. Apportando potassio sono anche in grado di contribuire a regolare la **pressione sanguigna**.

Il contenuto di sali minerali va a **rinforzare ossa, denti, unghie e capelli, contrastando l’osteoporosi** grazie al **Calcio** che le mandorle apportano e rivelandosi un elisir di bellezza oltre che di salute, rendendo denti e unghie più forti, come anche i **capelli** più luminosi e sani. Pure l’olio di **mandorle** è uno straordinario alleato della bellezza, viene infatti ampiamente usato in cosmesi per **nutrire la pelle**, per prevenire l’insorgere delle antiestetiche **smagliature** e per rendere lucente e folta la chioma.

Le **mandorle** hanno **effetti antiossidanti** grazie alla presenza di **Vitamina E** in grado di contrastare i dannosi radicali liberi, proteggendo l’organismo dall’invecchiamento cellulare, a tutto vantaggio del **sistema immunitario**. Risultano inoltre avere capacità **antinfiammatorie**.

Il **Ferro** contenuto nelle **mandorle** le rende un alimento in grado di contrastare l’**anemia**, mentre l’apporto di **Fibre**, aiuta la motilità intestinale, contrastando la **stitichezza**. L’alto apporto energetico e la presenza di proteine rendono le **mandorle** particolarmente adatte all’**alimentazione degli sportivi** e di chi necessita di vigore ed energia perché debilitato o bisognoso di una **carica energizzante**. Il contenuto calorico ha come contropartita il fatto che non si deve esagerare assumendo una quantità eccessiva di mandorle: **15 grammi al giorno** permettono di beneficiare di tutte le loro virtù senza incidere negativamente sulla bilancia.