



INTEGRATORI SOLIDALI

Sono tonici naturali; pertanto è consigliabile leggere attentamente le indicazioni...

	<h3>GUARANÀ IN POLVERE</h3> <p>(Brasile)</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Il guaranà è un tonico naturale da usare con parsimonia. È consigliabile prenderlo a cicli di 15 giorni con intervalli di una settimana: lo si può assumere nella quantità di mezzo cucchiaino da caffè, la mattina a digiuno, sciolto in succhi di frutta o mescolato nello yogurt. Si ottiene da piccoli semi, essiccati in forni tradizionali di terracotta che possono poi essere trasformati in polvere o in estratto di guaranà.

	<h3>MACA</h3> <p>(Perù)</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

La *maca* è un tubero che cresce tra i 3.000 e i 4.500 metri d'altitudine sulle Ande peruviane. L'antico utilizzo della *maca* risale al periodo Inca: l'impiego della radice spaziava dal settore alimentare a quello medicinale, era un prodotto importante della terra poiché capace di agire su tutta una serie di problematiche sia femminili che maschili. La *maca* contribuisce al buon funzionamento dell'organismo, è un corroborante e un energizzante naturale; favorisce un effetto tonico-stimolante, soprattutto nei momenti di maggiore impegno psico-fisico.

La *maca* proviene dai produttori della **Cooperativa Valle del Cunas**.



BAOBAB IN POLVERE (Benin)



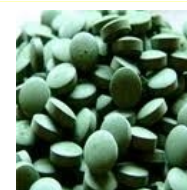
Per i popoli africani il Baobab è cibo, medicina e luogo sacro tanto che solo i saggi possono arrampicarsi tra i suoi rami.

In Africa, è comunemente chiamato 'albero magico' o 'albero della vita' proprio per la sua caratteristica di essere considerato da millenni un alimento ricco e completo. Infatti le foglie, il frutto, la corteccia e la radice vengono utilizzati tradizionalmente dalle popolazioni sia a scopo alimentare che per applicazioni nella medicina tradizionale.

Dal punto di vista nutrizionale la parte della pianta più interessante è il frutto. La polpa del frutto del Baobab, estratta dal guscio, una volta giunta a maturazione si presenta naturalmente disidratata; è una fonte naturale di principi nutrizionali essenziali, in particolare è ricchissima di fibre, solubili e non, vitamine (in particolare A e C in misura 6 volte maggiore di quella contenuta in un'arancia), minerali, calcio ed aminoacidi. Lo si consuma dissolta nel latte o in un vasetto di yogurt.



SPIRULINA in COMPRESSE (Cuba)



Quest'alga verde-azzurra è conosciuta fin dall'antichità dai popoli dell'America Centrale e dell'Africa per le sue proprietà nutrizionali: contiene beta-carotene, ferro, proteine e aminoacidi essenziali, ovvero è un integratore adatto ad anziani e bambini e a chi pratica sport. È stata definita dagli esperti delle Nazioni Unite come

alimento del futuro per la sua digeribilità e per la presenza di elementi non facilmente reperibili in altri fonti in natura.

La spirulina proviene da Cuba: **Genix** è una piccola impresa statale, nata nel 1996 che adotta il sistema della coltura all'aperto, in una zona agricola lontana dall'inquinamento ambientale. Ha operato, dunque, una precisa scelta ecologica anche per l'impossibilità tecnica ed economica di pensare a diverse modalità produttive.



*PROPOLI SCIROPPO, COMPRESSE
o SPRAY
(Cile, Argentina, Costa Rica)*



Cos'è? Un misto di saliva di api, polline e materiale resinoso degli alberi: questa è la propoli, antimicrobico naturale, antinfiammatorio e immunostimolante locale, adatto all'abbassamento immunitario del cambio di stagione; il suo utilizzo principale è contro il mal di gola e le affezioni delle vie respiratorie.



*TÈ VERDE in COMPRESSE
(Sri Lanka)*



Il tè verde è ottenuto da una particolare lavorazione delle foglie: queste, a differenza, di quelle del tè nero, non vengono fermentate e mantengono in questo modo la propria azione anti-ossidante. Inoltre, è considerato un diuretico, un astringente e un leggero stimolante, usato per le cefalee, la febbre e i problemi dentali.



DIGERNATUR (America Latina e Asia)



Favorisce i naturali processi digestivi: tra le sue componenti, infatti, c'è la curcuma, l'ananas in polvere che riduce la sensazione di gonfiore e può coadiuvare l'assimilazione degli ingredienti, l'olio essenziale di zenzero e quello alla mente hanno proprietà rinfrescanti e carminative. Infine ci sono carciofo e genziana dagli effetti benefici sulle fisiologiche funzioni digestive.

