



INTEGRATORI DI EQUITÀ





Gli integratori di **equità** sono prodotti
per favorire il **benessere**,
raccolgono le tradizioni e le conoscenze
dei popoli del Sud del Mondo nell'uso di
erbe, spezie e piante.



SPIRULINA

COS'È?

È un estratto di **alghe**, organismi unicellulari, filamentosi, spiraliformi e di colore **verde-blu**. Vivono in acque tropicali e subtropicali con alto contenuto salino. Sono spesso coltivate in condizioni controllate, ma esistono anche coltivazioni in condizioni naturali. In passato erano consumate come alimento in alcune comunità dell'Africa e del Sud America.



SPIRULINA

LE SUE PROPRIETÀ

Ha un'azione antiossidante, protegge il fegato, contribuisce a ridurre il colesterolo ossidato. Aumenta il **livello di emoglobina** nei soggetti anemici (ricca di ferro), contiene naturalmente proteine, vitamine del gruppo B, acido ascorbico e acido gamma-linoleico.



CURCUMA LONGA



COS'È?

È una pianta erbacea perenne, eretta della famiglia delle *Zingiberaceae* (la stessa dello zenzero), alta fino a 1 metro.

Il suo **rizoma** (fusto sotterraneo), di colore giallo e gusto moderatamente amaro, viene comunemente usato in alimentazione e medicina. Questa spezia è usata anche come tintura vegetale (i tessuti dei monaci buddisti sono colorati con curcuma).



CURCUMA LONGA

LE SUE PROPRIETÀ

Nella medicina tradizionale indiana è considerata un purificante del sangue. È usata per **problemi respiratori e digestivi** (in caso di dispepsia e flatulenza), stimola le secrezioni gastriche e biliari, contribuisce alla riduzione del colesterolo ed è ottimo contro l'artrite (in quanto antinfiammatorio). Studi scientifici recenti indicano la curcuma come preventiva nei confronti di alcune forme tumorali.



MACA

COS'È?

È una pianta originaria delle zone degli altipiani centrali sulle Ande, in Perù (*Lepidium Meyenii Walp*).
Appartiene alla famiglia delle Brassicaceae. Viene coltivata da più di 3.000 anni a scopo alimentare tra la Bolivia, il Perù e l'Argentina nordoccidentale.



GARABONBO

MACA

LE SUE PROPRIETÀ

È stata usata dagli **Incas** con riferimento ai riti di fertilità e vitalità e il suo uso era stato limitato alla corte reale. In cucina è cotta al forno, arrostita o cotta in acqua o latte per preparare una zuppa dolce chiamata *mazamorra*. Usata in caso di anemia, di sindrome di affaticamento cronico, per stimolare la resistenza, la memoria e la fertilità, contrasta squilibri ormonali nelle donne e negli uomini problemi erettili. Contiene carboidrati per il 60%, il 10% di proteine e fino al 9% di fibre. Ha una percentuale significativa di minerali (calcio, magnesio, potassio) e di vitamine (acido ascorbico).



MORINGA OLEIFERA

COS'È?

È una pianta originaria dell'India, ma si è diffusa soprattutto in Africa, dove è considerata uno degli alberi della vita. Raggiunge i 4-7 metri d'altezza e le sue radici hanno un forte odore e sapore di ravanello.

USARABOMBO



MORINGA OLEIFERA



LE SUE PROPRIETÀ

È una pianta notevole, considerata un enorme potenziale per combattere fame e povertà. Le **foglie** sono usate come cibo, ricche in proteine, vitamine, sali minerali e proteine (pari al 25% del loro peso – più che le uova e il doppio del latte di mucca).

In generale, rafforza le difese immunitarie, stimola la circolazione sanguigna e normalizza il livello di glucosio nel sangue. Inoltre, ha una vasta gamma di sostanze antiossidanti in grado di proteggere le cellule del corpo.





Cooperativa Garabombo l'inVISIBILE, per un Commercio Equo e Solidale

Sede legale e amministrativa: via Milano 58 – 22100 Como

P.IVA: 02562380135 REA CO267105 Iscr.AlboCoop.Mut.Prev.A117410

Tel. e fax: 031 308833 email: info@garabombo.it sito: www.garabombo.it