



GARABOMBO
L'inVISIBILE

per un commercio equo e solidale

iscritti al registro
AGiCE2

INTEGRATORI

GUARANÀ IN POLVERE – BRASILE, Commercio Alternativo

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.

MACA – PERÙ, CTM Altromercato

La *maca* è una pianta tuberosa 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**.



GARABOMBO
L'inVISIBILE

per un commercio equo e solidale

iscritti al registro
AGiCE2

BAOBAB IN POLVERE – SENEGAL, CTM Altromercato

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 'il Gigante buono', '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.

SPIRULINA – CUBA, CTM Altromercato, 60 compresse, 42 g

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





GARABOMBO
L'inVISIBILE

per un commercio equo e solidale

iscritti al registro
AGiCE2

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

La spirulina di CTM Altromercato 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.