

VerduraSì[®]

il tuo sì al benessere naturale

Quando quella fresca non c'è...

VerduraSì è con te!



porro • pomodoro • zucca
carota viola • spinacio

www.verdurasì.it



spinacio

La letteratura scientifica identifica le verdure verdi, in particolare quelle a foglia scura (spinaci, biette, broccoli, cavoli, lattuga), come alimenti fondamentali per la salute, caratterizzati da un alto valore nutritivo, un basso apporto calorico e un'elevata densità di molecole bioattive. Sono ricche di fibre, vitamine (A, C, E, K), minerali (ferro, calcio, magnesio, potassio) e composti antiossidanti come clorofilla, luteina e zeaxantina.

Di seguito sono descritte le principali proprietà scientificamente riconosciute:

- ✔ **Salute Cardiovascolare:** le verdure verdi sono ricche di nitrati dietetici, che aiutano a ridurre la pressione sanguigna, migliorano la funzione vascolare e diminuiscono il rischio di malattie cardiache. La presenza di folati protegge da ictus e malattie cardiovascolari.
- ✔ **Protezione Cognitiva:** studi indicano che il consumo giornaliero di verdure a foglia verde rallenta il declino cognitivo negli anziani. Una porzione al giorno è stata associata a un invecchiamento cerebrale equivalente a circa 11 anni in meno.
- ✔ **Azione Antiossidante e Anticancro:** il colore verde è dato dalla clorofilla, che possiede proprietà detossificanti e antiossidanti, contrastando i radicali liberi. Inoltre, le crucifere (broccoli, cavoli) contengono glucosinolati, composti studiati per la prevenzione di alcuni tipi di cancro (polmone, stomaco, seno).
- ✔ **Salute di Ossa e Vista:** elevati contenuti di Vitamina K, fondamentale per la mineralizzazione ossea e la coagulazione del sangue. Luteina e zeaxantina sono carotenoidi essenziali per proteggere gli occhi dalla degenerazione maculare e cataratta.
- ✔ **Regolazione del Peso e Intestino:** grazie al basso contenuto calorico e all'alto contenuto di fibre, favoriscono il senso di sazietà, migliorano la digestione e aiutano a prevenire la stitichezza.

*Il prodotto non deve essere considerato come sostituto di una dieta varia ed equilibrata, né di uno stile di vita sano.

VerduraSfè...

PRODOTTO BREVETTATO

