

Proprietà semi di
PAPAVERO



I semi di papavero sono utilizzati come rimedio naturale contro ansia e stress, hanno infatti un blando effetto sedativo e calmante per il **sistema nervoso**.

Il contenuto di **calcio** è un valido aiuto per la salute di denti e ossa, soprattutto per le donne in **menopausa**, mentre quello di manganese combatte l'azione dannosa dei **radicali liberi** e contribuisce a tenere sotto controllo il livello di zuccheri nel sangue.

I semi di papavero contengono inoltre i fitosteroli che riducono la concentrazione di **colesterolo** nell'organismo.

Tradizione e Bontà di Anna e Giovanni
Per eventuali ordini: 3385471301

Proprietà semi di
CANAPA



Le proprietà dei semi di canapa sono dovute soprattutto all'alta presenza degli acidi polinsaturi che li rendono preziosi per combattere e prevenire diversi disturbi tra i quali l'**arteriosclerosi**, **disturbi cardiovascolari**, **colesterolo**, **artrosi**, malattie del sistema respiratorio (ad esempio **asma**, **sinusite** e **tracheite**), **eczemi** e **acne**. I semi di canapa sono davvero una medicina naturale e un'assunzione costante può contribuire a mantenere in buona salute diverse **ghiandole** e **muscoli** e rinforzare il **sistema nervoso**.

Tradizione e Bontà di Anna e Giovanni
Per eventuali ordini: 3385471301

Proprietà semi di
CHIA



I semi di chia rappresentano un importante fonte di energia. Inoltre svolgono un'azione equilibrante per l'organismo, livellando gli zuccheri nel sangue, il **colesterolo** e regolando

la **pressione sanguigna**. Hanno anche proprietà **lassative**, quindi svolgono un ruolo benefico per la salute e pulizia dell'intestino, ma bisogna fare attenzione a non esagerare. Sono sazianti e utili per chi desidera **perdere peso**. Migliorano l'attività del sistema nervoso centrale e si rivelano indispensabili per limitare i sintomi di molte malattie ed **infezioni batteriche**. Infine facilitano la **digestione** e proteggono le pareti dello stomaco.

Tradizione e Bontà di Anna e Giovanni
Per eventuali ordini: 3385471301

Proprietà semi di
GIRASOLE



I semi di girasole bianchi sono particolarmente ricchi di acido linoleico (omega-6), un acido grasso essenziale apprezzato per le proprietà **antitumorali** e per la prevenzione di **arteriosclerosi** e contro il **diabete**. L'acido linoleico inoltre favorisce l'accrescimento di massa magra rispetto a quella grassa. Sono molto nutrienti senza eccedere nei grassi e per l'alto contenuto di **magnesio** sono alleati del **cuore** e potenti **antistress**. Ideali per controllare il **colesterolo** e per prevenire **malattie cardiovascolari** e **arteriosclerosi**.

Tradizione e Bontà di Anna e Giovanni
Per eventuali ordini: 3385471301

Proprietà semi di **SESAMO**



Grazie all'alto contenuto di calcio, i semi di sesamo sono efficaci nella prevenzione dell'**osteoporosi** e sono una valida alternativa per chi non può assumere latticini a causa di intolleranze alimentari per **rinforzare ossa e denti**. Sono ottimi integratori naturali di zinco che rinforza il **sistema immunitario** (valido aiuto in caso di affaticamento mentale e convalescenza) e selenio che frena l'azione dei **radicali liberi**. I grassi che compongono questi semi oleosi sono prevalentemente insaturi (omega 6 e omega 3), utili nella prevenzione di **malattie cardiocircolatorie**.

Tradizione e Bontà di Anna e Giovanni
Per eventuali ordini: 3385471301

Proprietà semi di **ZUCCA**



I semi di zucca sono usati da sempre come rimedio naturale **contro i vermi**: l'efficace azione vermifuga di questi semi porta al distacco dei parassiti dalle pareti intestinali agevolandone l'espulsione. L'assunzione costante di questi semi ha inoltre un'azione benefica sul **tono muscolare della vescica**: aiuta a prevenire i disturbi legati all'**ingrossamento della prostata** ed è utile in generale a combattere i disturbi che interessano l'**apparato urinario**, anche femminile, come **infiammazioni e cistite**.

Tradizione e Bontà di Anna e Giovanni
Per eventuali ordini: 3385471301

Proprietà semi di **LINO**



Conosciuti da sempre per le loro proprietà emollienti e protettive, i semi di lino sono molto utili per combattere **infiammazioni interne o esterne** a livello epidermico. Hanno un potere **lassativo** e sono coadiuvanti nella prevenzione della stipsi. Possono essere utilizzati anche per tempi prolungati senza effetti indesiderati o dipendenze funzionali. Gli acidi grassi Omega 3 e Omega 6 sono inoltre un prezioso contributo per la salute dell'intero organismo e un valido aiuto per il **corretto funzionamento del sistema immunitario**.

Tradizione e Bontà di Anna e Giovanni
Per eventuali ordini: 3385471301

Proprietà semi di **FINOCCHIO**



Le proprietà del finocchio sono conosciute fin dall'antichità. In particolare, si possono ricordare i benefici di seguito elencati: Il finocchio agisce come protettivo e **depurativo del fegato**, ha proprietà **diuretiche e ipotensive**. Può essere utilizzato per promuovere il ciclo mestruale, aumentare la fertilità e la libido. Grazie alla presenza di anetolo, il finocchio stimola la produzione e secrezione di **latte materno**. Ha benefici **espettoranti**, ha attività **antiossidante e antitumorale**, **ansiolitiche** e **antistress**. Diminuisce la flatulenza e i disturbi di **pesantezza e pancia gonfia**.

Tradizione e Bontà di Anna e Giovanni
Per eventuali ordini: 3385471301

Proprietà semi di **AMARANTO**



L'amaranto ha proprietà che lo rendono assimilabile a un cereale, ma di fatto non lo è, pertanto non contiene glutine e può essere inserito nella dieta di chi soffre di **celiachia**.

Può vantare un ottimo contenuto di **proteine ad alta qualità**, caratteristica che lo rende un ottimo sostituto delle proteine di origine animale. È ricchissimo di **fibre alimentari** e di **calcio**; contiene, inoltre, una buona quota di **fosforo, ferro, magnesio, vitamine** del complesso **B** e **vitamina C**. Le foglie della pianta di amaranto sono più ricche di ferro rispetto ai semi.

Tradizione e Bontà di Anna e Giovanni
Per eventuali ordini: 3385471301

Proprietà semi di **QUINOA**



La quinoa è totalmente priva di glutine, per cui indicata in caso di morbo celiaco. Ampiamente nota ed usata da vegetariani e vegani la quinoa racchiude un concentrato di nutrienti diversi e importanti per l'organismo, rendendola quasi un alimento unico. Ha diverse proprietà benefiche per l'apparato digerente: migliora il **funzionamento** ed il **transito intestinale**, favorisce la riduzione dell'acidità gastrica (**ulcera e gastrite**). Inoltre, la fibra è un'ottima alleata nella lotta al **diabete di tipo II** poiché aiuta l'indice glicemico a mantenersi basso.

Tradizione e Bontà di Anna e Giovanni
Per eventuali ordini: 3385471301

Proprietà semi di **CHIA**



I semi di chia rappresentano un importante fonte di energia. Inoltre svolgono un'azione equilibrante per l'organismo, livellando gli zuccheri nel sangue, il **colesterolo** e regolando la **pressione sanguigna**. Hanno anche proprietà **lassative**, quindi svolgono un ruolo benefico per la salute e pulizia dell'intestino, ma bisogna fare attenzione a non esagerare. Sono sazianti e utili per chi desidera **perdere peso**. Migliorano l'attività del sistema nervoso centrale e si rivelano indispensabili per limitare i sintomi di molte malattie ed **infezioni batteriche**. Infine facilitano la **digestione** e proteggono le pareti dello stomaco.

Tradizione e Bontà di Anna e Giovanni
Per eventuali ordini: 3385471301

Proprietà semi di **GIRASOLE**



I semi di girasole bianchi sono particolarmente ricchi di acido linoleico (omega-6), un acido grasso essenziale apprezzato per le proprietà **antitumorali** e per la prevenzione di **arteriosclerosi** e contro il **diabete**. L'acido linoleico inoltre favorisce l'accrescimento di massa magra rispetto a quella grassa. Sono molto nutrienti senza eccedere nei grassi e per l'alto contenuto di **magnesio** sono alleati del **cuore** e potenti **antistress**. Ideali per controllare il **colesterolo** e per prevenire **malattie cardiovascolari** e **arteriosclerosi**.

Tradizione e Bontà di Anna e Giovanni
Per eventuali ordini: 3385471301