



Catálogo frutos vermelhos

saúde
bem-estar





saúde e bem-estar...

Amora

Arando

Goji

Groselha

Framboesa

Mirtilo

Morango

Aronia Prunifolia Viking

Uva Crispa

Tamarilho

Procurámos nesta nova gama de produtos apresentar uma seleção de plantas que devido às suas características específicas beneficiam a Saúde e o Bem-estar.

Mais importante que adquirir uma planta ornamental só porque fica bonita no jardim é adquirir uma planta que proporcione um claro benefício para a Saúde e para o Bem-estar.

Com base neste princípio, propomos para esta época os Frutos Vermelhos, o anti-envelhecimento.

Os frutos de cor avermelhados são principalmente ricos em antioxidantes, antitoxinas e licopeno (uma substância carotenóide associado à vitamina C que confere a cor avermelhada aos frutos...), é um antioxidante que, quando absorvido pelo organismo, ajuda a impedir e a reparar os danos das células causados pelos radicais livres.

Estes frutos contêm ainda antocianina, um antioxidante que garante a circulação dos nutrientes e o bom funcionamento do fluxo sanguíneo.

A tonalidade roxa vem da antocianina, pigmento associado à vitamina B1, responsável pela transformação dos nutrientes em energia.

Naturalmente os frutos vermelhos, em especial o mirtilo, a groselha, o arando e o Goji, são a melhor fonte de antioxidantes, isto mesmo quando os comparamos com qualquer outra fruta ou vegetal.

Um outro herói dos frutos vermelhos é o cianidino, que se encontra na pele da fruta. Por outro lado, algumas substâncias presentes nos frutos vermelhos, nomeadamente a quercetina, um fitonutriente da família dos flavonóides, aliviam os sintomas das alergias.

FRUTOS VERMELHOS **RAZÕES PARA OS CONSUMIR**

Os seus nutrientes ricos em antioxidantes antienvhecimento neutralizam a ação dos radicais livres e melhoram a circulação sanguínea e o transporte de nutrientes pelo corpo, o que contribui para ter um rosto rejuvenescido (melhor que o botox).

Protegem contra os efeitos nocivos do sol, um dos responsáveis pelo envelhecimento prematuro da pele.

Evitam os desejos de doces: O açúcar natural dos frutos, a frutose, tem um baixo índice de glicemia, o que prolonga a sensação de saciedade, evitando que sinta vontade de estar sempre a petiscar.

Diminuem o risco de cancro e aliviam os sintomas das alergias: Estes alimentos contêm nutrientes anticancerígenos que protegem o organismo. Vários estudos comprovam a eficácia dos frutos vermelhos, como os morangos e as framboesas, na prevenção do desenvolvimento de inúmeros tipos de cancro.

Adeus stress e ansiedade: A vitamina C ajuda a restabelecer as reservas de adrenalina nas glândulas suprarrenais, o que minimiza os efeitos da ansiedade. O stress crónico também aumenta a produção de hormonas que desequilibram os níveis de glicose no sangue, criando a sensação de fome permanente.

Mantêm as gripes longe: Ricos em ácido fólico e vitamina C, os frutos vermelhos aumentam a proteção imunitária contra as infeções.

Protegem o coração: O ácido fólico e os antioxidantes protegem as artérias do mau colesterol. A vitamina C e as antocianidinas evitam a formação do mau colesterol, mantendo os níveis seguros, o que reduz o risco de enfarte ou de AVC.

Os frutos vermelhos são ricos em zinco, um mineral vital que ajuda o homem a prolongar a ereção. É também essencial para evitar a impotência masculina. (melhores do que Viagra).

Para além de saborosos e refrescantes, os frutos vermelhos são fortificantes naturais.

Amoras

Inúmeros estudos mostram que as amoras pretas podem reduzir o risco das doenças do coração e inibem o cancro.

Este fruto contém pectina em abundância, uma fibra solúvel que ajuda a reduzir os níveis do mau colesterol no sangue.

Um outro estudo, publicado pela revista *Jornal of Neuroscience*, realça as propriedades nutritivas das amoras pretas na conservação do equilíbrio, da memória e da coordenação motora das pessoas de idade avançada.



Arando



Ricos em fito químicos, em especial os taninos, estes frutos são um poderoso antioxidante, com propriedades anti-inflamatórias.

Para além de impedirem as infecções urinárias, estudos recentes sugerem que os arandos evitam o aparecimento de úlceras e da gota.

Os taninos inibem a formação do mau colesterol (LDL) e protegem o organismo da arteriosclerose. São também fonte de vitamina C e D e contêm potássio e ferro.

Goji

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

As Goji berries são provavelmente a fruta mais rica em nutrientes que existe no planeta.

Contêm 18 aminoácidos diferentes, entre os quais estão os 8 essenciais ao corpo humano. Contêm até 21 minerais, entre os quais: zinco, ferro, cobre, cálcio, selênio e fósforo.

As Goji contêm também vitaminas B1, B2, B6 e vitamina E. E também polissacarídeos, que fortificam o sistema imunitário, sendo que este é um dos elementos responsáveis pelo seu extraordinário efeito anti-envelhecimento.

BENEFÍCIOS E POSSÍVEIS EFEITOS MEDICINAIS

Muitos estudos feitos nos últimos anos, principalmente na China, reportam possíveis efeitos medicinais das bagas Goji, especialmente devido às suas propriedades antioxidantes, incluindo potenciais benefícios contra doenças cardiovasculares e inflamatórias, problemas de visão, do sistema neurológico e imunitário e também propriedades anti-cancerígenas.

Fruta anti-envelhecimento por excelência, aumenta os níveis de energia, ajuda no processo digestivo e na perda de peso.

Estas pequenas bagas permitem que seja muito difícil para quem as consome ficar constipado ou com gripe.

As Goji berries melhoram os níveis de insulina nos diabéticos. Têm ainda a propriedade de o fazer rir e sorrir durante o dia todo. Por isso há quem lhes chame de happy berry ou smiling berry.

NOTA: As Goji berries podem adaptar-se a climas europeus e é uma planta naturalizada na Grã-Bretanha há mais de 200 anos. Porque não lançar uma baga no solo do seu quintal (ou num vaso, se vive num apartamento) e ter o privilégio de consumi-las frescas sempre que lhe apetecer? É uma planta que se propaga muito facilmente. Só não gosta de demasiada chuva.

Goji, é o nome dos frutos da planta *Lycium barbarum*. Ao goji são atribuídas muitas propriedades pois é uma fruta muito rica em aminoácidos. A planta é originária das montanhas do Tibete e é considerado o alimento mais completo existente na natureza.



Groselha



As groselhas são uma das frutas mais nutritivas. Elas contêm muito mais vitamina C do que as laranjas, são ricas em potássio e também contêm quantidades moderadas de caroteno (uma forma de vitamina A).

As Groselhas contêm outros antioxidantes como fenóis, incluindo as antocianinas e vitamina E. Em particular, a groselha preta é conhecida pelo seu alto teor de vitamina C (um poderoso antioxidante), ABL, Omega-6 e ácidos gordos essenciais) e potássio.

Tem sido demonstrado que contem o dobro do potássio das bananas, quatro vezes a vitamina C da laranja, e duas vezes os antioxidantes do mirtilo.

A groselha preta contêm antocianinas, que são compostos encontrados naturalmente em frutas. Eles são muito potentes e antioxidantes e são responsáveis pela cor de groselha negra.

Cerca de 300 tipos diferentes de antocianinas foram descobertos. As antocianinas reduzem a inflamação e os efeitos da artrite no corpo. O efeito é semelhante à aspirina ou ibuprofeno, as pessoas de meia-idade e idosos estão a escolher cada vez mais consumir o sumo de groselha por este ser mais saudável do que os medicamentos.

Framboesa

Contêm grande quantidade de vitamina C e quantidades apreciáveis de vitaminas do complexo B e ácido fólico.

Rica em fibras, a framboesa tem ainda propriedades antioxidantes que protegem o organismo da acção dos radicais livres. As fibras solúveis (pectina) ajudam a regular o trânsito intestinal e a manter o colesterol baixo.

As framboesas possuem ainda propriedades anti-virais, anti-cancerígenas e um alto teor de aspirina natural.



Mirtilo



As suas propriedades antioxidantes vêm do pigmento antocianina, responsável pela sua cor característica.

A pele do mirtilo é rica num outro agente antioxidante, o pigmento cianidina, que neutraliza os radicais livres e protege o organismo contra o aparecimento do cancro e de outras doenças associadas à idade.

As suas propriedades actuam ainda na prevenção das infecções do aparelho urinário, evitando a concentração dos cristais nos rins.

As fibras solúveis ajudam a regular o funcionamento do trânsito intestinal.

Morango



Rico em água, apresenta baixos níveis de hidratos de carbono (açúcar): mesmo os morangos mais doces têm pouco mais que 5% de hidratos de carbono, que surgem sobre a forma de frutose, glicose ou sacarose.

Este fruto é rico em minerais como o potássio, responsável pela transmissão de impulsos nervosos e pelo bom funcionamento dos músculos.

Por outro lado, o ácido fólico, que intervém na produção de glóbulos vermelhos e brancos e na síntese de anticorpos, ajuda a reforçar as defesas naturais.

É altamente recomendado às mulheres grávidas na prevenção da espinha bífida e de anemias. Os morangos têm ainda um efeito diurético, que favorece a eliminação do ácido úrico e sais.



Uva Crispa



Aronia Prunifolia Viking



Tamarilho





DECOR COSTAVERDE

Avenida dos Correios, 545 | 3885-410 Esmoriz

Tlf.: 256 751 206 | Fax: 256 751 641

Internet: www.decorcostaverde.com

E-mail: info@decorcostaverde.com



www.decorcostaverde.com



excelência'12

PME líder