CAVOLO NERO Brassica oleracea

ANTIOSSIDANTE, ANTINFIAMMATORIO, IMMUNOSTIMOLANTE, ANTITUMORALE, ANTIVIRALE, DECONGESTIONANTE DEI TESSUTI

Numero 33 - Il Maestro

CONSAPEVOLEZZA, MAESTRIA, COMPASSIONE, MISSIONE, INSEGNAMENTO

Scopri di più

Azienda Agricola Biologica Molino del Conte

www.naturamagistra.it

Cavolo nero

L'ortaggio antiossidante e antinfiammatorio

Le sue proprietà benefiche:

- ✓ Fonte di molecole dall'attività **antiossidante** (vit A, C, E), **vitamine del gruppo B**, **carotenoidi**, **acido folico, calcio**, **vitamina k** (coagulazione), **zinco** (sistema immunitario), **ferro** (trasporto O2) e **potassio**
- ✓ Azione **antinfiammatoria** utile per problemi **cardiovascolari** e **tumori**
- ✓ Previene l'**invecchiamento cellulare**
- ✓ **Rinforza le ossa** e **riduce i dolori articolari**
- ✓ **Previene influenza e raffreddore** (superfood dell'inverno)
- ✓ Fonte abbondante di **fibre**, utili nella dieta contro la **stipsi** e per le **malattie del metabolismo** (diabete mellito tipo 2, ipercolesterolemia…)
- ✓ Stimola **memoria e concentrazione**