



NEWSLETTER DI MARZO 2014

CAFFÈ VERDE



Tutti ne parlano, tanti ce lo richiedono. Inanzitutto il chicco di **caffè verde** è il medesimo di quello che utilizziamo per fare il caffè a casa nostra o che beviamo al bar.

Bisogna, comunque, considerare che il caffè verde presenta notevoli differenze rispetto al caffè tostato che normalmente sorseggiamo durante la giornata. Infatti, il caffè verde crudo non subisce alcun processo di torrefazione, ma solo di essiccazione e si distingue dal caffè classico (tostato) sia per caratteristiche organolettiche di colore, sapore, profumo che per caratteristiche nutrizionali.

COMPOSIZIONE: nel caffè verde sono presenti metilxantine ed in particolare caffeina che però è contenuta in percentuale minore rispetto a quella del caffè tostato: generalmente una capsula di caffè verde semi titolata al 45% di acido clorogenico (percentuale massima consentita) contiene al massimo 17,5mg di caffeina mentre una tazzina di caffè espresso ne contiene circa 100mg. Fatto più importante è che la caffeina legata all'acido clorogenico ne riduce i tempi di assorbimento e ne dilaziona la concentrazione nel sangue in maniera graduale.

Questo assorbimento progressivo implica una metabolizzazione più lenta, maggior emivita della molecola e minori effetti collaterali.

Per questo motivo il caffè verde risulta essere meglio tollerato del caffè tostato, nei soggetti ipersensibili alla caffeina.

Oltre alle metilxantine e all'acido clorogenico sono presenti altre sostanze antiossidanti che non vengono perse durante il processo di tostatura.

Le azioni salutari del caffè verde sono dimostrate da un gran numero di studi.

PROPRIETA': le metilxantine sono molecole dotate di attività lipolitica (scioglimento del grasso) e quindi favoriscono la riduzione ed il volume e peso della massa grassa. Va da sé che per ottenere un'azione sul peso corporeo è utile che venga ridotto l'apporto energetico giornaliero (cibo) e che venga effettuata una moderata attività fisica. Basterebbe anche solo mezz'oretta di camminata a piè veloce ...

A differenza del caffè tostato non provoca un innalzamento della pressione ma, anzi, ne favorisce la riduzione in caso di ipertensione moderata, ma soprattutto utilizzandolo si possono ottenere migliori condizioni di attenzione, vigilanza, lucidità.

Ne consegue che il caffè verde può essere utilizzato, sia in capsule o in prodotti liquidi comprendenti piante ad azione drenante ed epatica come coadiuvante nel dimagrimento in corso di diete destinate alla riduzione del peso corporeo.

CONTROINDICAZIONI: in via precauzionale, per la presenza di caffeina, se ne sconsiglia l'uso in gravidanza, durante l'allattamento e nei casi in cui le sostanze eccitanti (anche se minimamente) dovrebbero essere evitate.


CAFFE' VERDE VIDEO


MODO D'USO: Vedi sulle differenti confezioni

[GUARDA IL VIDEO](#)



LO SAPEVI CHE...

-  **BACCHE DI GOJI**
è una bacca rossa, raccolta nelle alte valli Himalayane del Tibet e del Kashmir. Entrambe le regioni hanno condizioni climatiche estreme, così, per resistere al clima rigido, la pianta di Goji, le cui bacche sono conosciute come "Frutti della Vita", ha sviluppato straordinarie proprietà antiossidanti. Il sapore delle bacche è gradevole, ed il loro effetto è saziante dal basso indice glicemico che possiedono. Questo le rende anche un alimento interessante perchè gli alimenti a basso indice glicemico condividono la caratteristica di evitare uno stimolo eccessivo dell'insulina, che è considerato l'ormone dell'immagazzinamento per eccellenza. Le bacche di Goji sono dunque uno spuntino ottimo da utilizzare tra un pasto e l'altro, quando si sente lo stimolo della fame.
Da noi, bacche di Goji Tibetane: 100 gr € 6,50.

- LA SILICON VALLEY ITALIANA POTREBBE NASCONDERSI TRA LE COLLINE D'ITALIA...**
 E' proprio così, la nuova generazione di "contadini" è composta da giovani che si avvicinano all'agricoltura con una convinzione ed entusiasmo completate da nuove competenze. Conoscono tecnologie, hanno nozione di economia e ormai il web marketing non ha più segreti per loro. Ha successo chi sceglie alimenti di nicchia o riscopre prodotti del passato magari riproponendoli in una versione pratica, ottimi gli allevamenti di capre, ovini, e la cura di vitigni quasi dimenticati di particolari zone della nostra Italia. Come sempre "il bisogno aguzza l'ingegno" e se il lavoro che si prospetta permette di vivere in un'ambiente sano, luminoso e non inquinato ... questa è la scelta di molti ragazzi e ragazze che si avvicinano all'agricoltura, meglio se biologica.
AGRICOLTURA BIOLOGICA, significa sviluppare un modello di produzione che eviti lo sfruttamento eccessivo delle risorse naturali, in particolare del suolo, dell'acqua e dell'aria utilizzando invece tali risorse all'interno di un modello di sviluppo che possa durare nel tempo.

- ALLERGIE IN ARRIVO**
I Pruriti al naso, starnuti a raffica, tosse spasmodica, congiuntivite con lacrimazione, prurito e fotofobia, rinorree.
RIBES NIGRUM che, agendo sulle ghiandole surrenali, aumenta il tono generale ed assicura un drenaggio dal corpo di tutte le sue tossine. Ha anche una spiccata attività antiinfiammatoria generale. Utile nel trattamento dei fenomeni di natura allergica.



- SPRAY PER IL NASO CHIUSO, DISPOSITIVO MEDICO CON INGREDIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA**



In caso di raffreddore anche di tipo allergico, Rinosol Spray Nasale € 9,50, libera il naso chiuso e favorisce la respirazione. Il prodotto agisce sinergicamente in quattro direzioni grazie alle proprietà dei suoi componenti. Le resine derivanti dall'estratto liofilizzato di mirra creano un film adesivo ed idratante che, proteggendo la mucosa, riduce l'eccessiva secrezione nasale e dà una rapida sensazione di naso libero, mentre gli olii essenziali esplicano un effetto rinfrescante. L'estratto di mucillagine



liofilizzate e l'estratto acquoso di altea uniti al gel di aloe (tutti certificati biologici) aiutano, con l'elevata concentrazione di oligosaccaridi, a ripristinare le caratteristiche viscoelastiche del muco. Le componenti resinose e oligosaccaridiche agiscono in sinergia per creare un film protettivo ad EFFETTO BARRIERA che limita il contatto con gli agenti esterni irritanti quali fumo, smog, polvere, polline che possono essere causa di allergie. Il prodotto non contiene decongestionanti, vasocostrittori e non secca la mucosa nasale.

PENSIERINO

Il silenzio nutre il cervello, il rumore lo consuma

Auguri a tutte le donne e a tutti i giuseppe più o meno santi. CIAO, Gabriellina

Gentile cliente, riceve questa mail grazie alla sua adesione ricevuta nel nostro punto vendita in Via A. Volta 7 Milano (legge 675/96). Qualora non intenda ricevere altre comunicazioni, può recedere alla sottoscrizione contattandoci all'indirizzo info@erboristeriamediolanum.it o telefonicamente.