



Le sorprendenti virtù benefiche delle nocciole

Le nocciole sono ricche di sorprendenti virtù benefiche: ricche di sali minerali, oltre che di vitamine del gruppo B , C, E, k e J, piuttosto caloriche (contenendo circa 628 calorie per 100 grammi di prodotto), sono antiossidanti, contrastando i radicali liberi; antitumorali, prevenendo il cancro alla vescica; rimineralizzanti ed energizzanti, combattono la spossatezza fisica e mentale, sono consigliate a sportivi, convalescenti, in caso di crampi, dolori e affaticamento.



Contenendo omega 3 ed omega 6, le nocciole riducono il colesterolo cattivo, prevengono le patologie cardiovascolari, apportano benefici al sistema nervoso, attenuando stress, ansia e depressione. Esse, oltretutto, grazie al magnesio rafforzano i muscoli, riducendo la tensione muscolare; contenendo molto ferro, contrastano l'anemia ed essendo ricche di fibre, facilitano il transito intestinale, donano un senso di sazietà e rappresentano un ottimo aiuto contro la stitichezza oltre che in gravidanza, prevenendo i difetti del tubo neurale.

Inoltre diminuiscono i sintomi associati alle allergie, non contengono glutine, pertanto possono essere consumate dai celiaci; hanno azione leggermente lassativa e depurativa, antinfiammatoria e cicatrizzante