

NOPALIN

Cali Vita
INTERNATIONAL

Autor: GABRIELA GARBAN - DARANYI

www.terapii-naturiste.com

Dan Paunescu

Nopalin

- supliment alimentar exclusiv botanic obținut din cactusul Nopal (cactusul prickly pear, *Opuntia ficus indica*)
- cactusul Nopal este răspândit în regiunile tropicale și subtropicale : S-V Americii de Nord, America Centrală, America de Sud; Europa de Sud - Spania, Italia; India, Australia
- Nopalin este comercializat sub formă de tabletă, fiecare conținând 300 mg nopal deshidratat





- Cactusul Nopal are cea mai mare răspândire în Mexic
- apare și pe stema drapelului Mexican

O legendă spune că zeii au prezis aztecilor, un trib de indieni din Nordul Mexicului, întemeierea unui așezământ important în locul unde vor zări un vultur așezat pe un cactus Nopal. Acel oraș ridicat a fost numit “Locul cactusului Nopal” – TENOCHTITLAN - azi, Mexico City.



- utilizarea acestui cactus ca sursă de hrană datează din anul 65 î.Chr.
- pot fi folosite toate părțile plantei
- din fruct se obține gem, marmeladă, sirop, berea “Clonche”, dar se poate consuma și crud sau uscat
- din tulpină se pot găti supe, se pretează frigerii și fierberii



- florile pot fi prăjite
- semințele uscate pot îngroșa o supă
- aliment de post, în loc de carne



Constituenți:

1. Macronutrienți

- a) proteine
- b) glucide
- c) lipide

100 g Nopal furnizează :

78 kcal
27 g proteine
5,6 g glucide
0,3 g lipide



Proteinele sunt constituite din 17 aminoacizi dintre care 8 esențiali

**% aminoacizi esențiali
la 100 g Nopal**

fenilalanină	5,40
leucină	5,20
treonină	4,80
lizină, izoleucină	4,0
valină	3,80
triptofan	0,80
metionină	0,70
histidină	?



2.Micronutrienți

- **vitamine :**
 - **beta-caroten (precursor al vit.A)**
 - **vitamina C**
 - **vitamina B1**
 - **vitamina B2**
 - **B3 (niacina)**
- **minerale :**
 - **calciu**
 - **fier**
 - **magneziu , Na, K**





3. Alți nutrienți

- fibre alimentare

solubile:

- pectină**
- gume**
- mucilagii**
- anumite hemi-
celuloze**

insolubile:

- lignină,**
- celuloză**
- restul de hemi-
celuloze**

Recomandări:

menținerea și/sau promovarea sănătății:

- A. Aparatului cardiovascular**
- B. Aparatului digestiv**
- C. Aparatului locomotor**
- D. Sistemului imunitar**
- E. Sistemului nervos**



A. Menținerea sănătății aparatului cardiovascular prin evitarea factorilor de risc:

- obezitatea**
- hiperlipidemia**
- hipercolesterolemia**
- hiperglicemia:
diabet zaharat**
- ateroscleroza**



Asigurarea unei greutateți corporale adecvate:

- amino acizii din compoziție - scad pofta de mâncare
- pectina și lignina - dau senzația de sațietate
- mucilagiile - controlează secreția de acid gastric



Menținerea în limite normale a parametrilor biochimici din sânge (nivelul glucozei, al colesterolului, al trigliceridelor)

- fibrele împiedică absorbția totală a glucidelor și lipidelor din intestin
- aminoacizii, fibrele și vit.B3 NU permit conversia excesivă a glucidelor din sânge în lipide, astfel scade nivelul LDL colesterolului și al trigliceridelor
- accelerează degradarea și eliminarea lipidelor și acizilor biliari
- convertește colesterolul LDL în colesterol HDL (bun) prin intervenția vitaminei B3
- influențează absorbția colesterolului și metabolismul colesterolului în ficat prin prezența pectinei, rezultând scăderea LDL colesterol
- stabilizează glicemia –
 - glucidele din intestin se absorb doar parțial
 - crește sensibilitatea organismului la insulină
 - studii clinice au demonstrat modificări ne semnificative ale glicemiei la persoane non-diabetice după administrare de nopal

Menținerea funcționalității pereților vasculari

- prin vitaminele anti-oxidante acționează împotriva radicalilor liberi
- reduce formarea plăcilor ateromatoase



Promovează funcționalitatea normală a inimii

-Mg, K, Na

B. Menținerea sănătății aparatului digestiv

- **protejează mucoasa gastro-intestinală împotriva substanțelor iritante ingerate (ex. condimente, acizi, antiinflamatoare ș.a.)**
- **controlează secreția de acid gastric**
- **reglementează mișcările intestinale necesare pt. tranzitul de alimente**
- **participă la formarea fecalelor de consistență vâscoasă, prevenind constipația, deci stagnarea timp îndelungat a substanțelor potențial cancerigene din colon**
- **asigură detoxifierea ficatului**
- **menține activitatea normală a pancreasului și ficatului**

C. Menținerea sănătății aparatului locomotor

- prin conținutul bogat în minerale, mai ales Ca, participă la procesele metabolice normale de la nivelul oaselor (evită instalarea osteoporozei)



D. Întărește sistemul imunitar prin:

- **eliminarea toxinelor din organism**
- **creșterea capacității de rezistență față de toxinele din mediul nostru**

E. Menține și promovează sănătatea sistemului nervos

- **vitaminele B sunt necesare celulelor nervoase**
- **fibrelle elimină toxinele**
- **mineralele au acțiune favorabilă**



Ex. Magneziul:

- asigură transmiterea impulsurilor nervoase
- coordonează contractia mușchilor
- reduce stările de stres

Mod de administrare:

2 tablete de 3 ori pe zi cu jumătate de oră înainte de mesele principale

sau după recomandări - în funcție de interesul urmărit

Modalitate de comanda

Daca doriti sa comandati acest produs, va invitam sa accesati pagina:

<http://www.terapii-naturiste.com/calivita/comanda-online-produse-naturiste.htm>

Pentru mai multe informatii, va rugam sa ne trimiteti un email:

- info@terapii-naturiste.com

Dan Paunescu

www.terapii-naturiste.com