

# BREVI CENNI SU CRUCIFEROUS PLUS™

Le verdure crucifere, appartenenti cioè alla famiglia che include i broccoli, il cavolfiore e i broccolini di Bruxelles, contengono dei fitonutrienti particolari che non sono presenti in nessun altro alimento. Si tratta di elementi nutrizionali che possono ridurre il rischio di alcuni tumori, specialmente al seno, alla prostata e all'apparato digerente. L'American Cancer Society raccomanda di mangiare una porzione di crucifere al giorno, ma la media effettiva è di una porzione a settimana. Ogni tavoletta di Cruciferous Plus garantisce un apporto di fitonutrienti equivalente ad una porzione ideale di un'ampia varietà di crucifere.

## PERCHÉ LE CRUCIFERE?

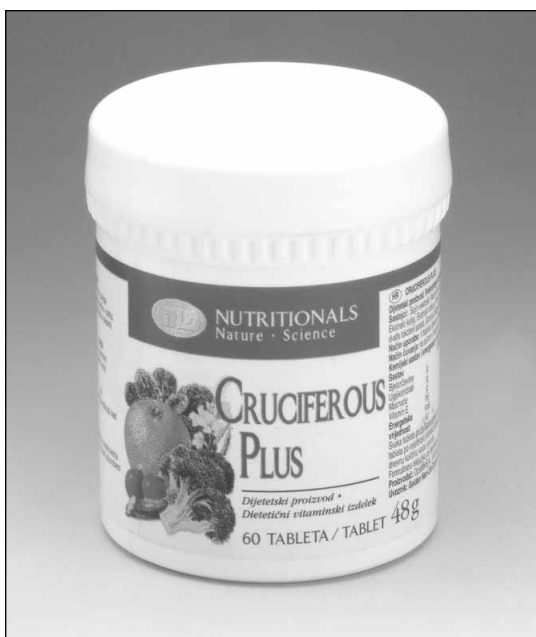
- Le ricerche hanno evidenziato che un alto consumo di crucifere fa diminuire in modo significativo il rischio di contrarre alcune forme di tumore.
- Le crucifere contengono sostanze fitonutrienti utili per la nostra salute e che non sono presenti in nessun altro alimento.
- Le crucifere contengono sostanze utili a rafforzare il sistema immunitario.
- Importanti enti di tutela della salute pubblica raccomandano di consumare almeno una porzione di crucifere al giorno.

## PERCHÈ CRUCIFEROUS PLUS DELLA GNLD?

- È un integratore ad ampio spettro di vegetali della famiglia delle crucifere.
- L'esclusiva miscela di crucifere della GNLD contiene broccolo, ravanella, cavolo verde, senape nera, senape marrone, crescione.
- Cruciferous Plus fornisce altri benefici componenti derivati dall'arancia, dalla radice di liquirizia e dai semi di soia.
- Gli ingredienti integrali che lo costituiscono contengono fitonutrienti importanti per la salute, in grado di neutralizzare le tossine, ridurre il colesterolo, rafforzare il sistema immunitario.
- È al 100% naturale. Cruciferous Plus non contiene coloranti, aromi, conservanti o dolcificanti artificiali.
- È di comoda assunzione. È un ulteriore modo di aiutarvi a seguire le raccomandazioni delle più importanti organizzazioni di salute pubblica che raccomandano di assumere giornalmente una porzione di vegetali della famiglia delle crucifere.

Secondo le raccomandazioni delle più importanti organizzazioni di salute pubblica, *dovremmo assumere una porzione di crucifere al giorno.*

In effetti, *ne mangiamo solo una alla settimana.*



# LA STORIA DI CRUCIFEROUS PLUS™

## NUMEROSE RICERCHE CONFERMANO I BENEFICI PER LA SALUTE DELLE CRUCIFERE

Spesso gli scienziati sono in disaccordo tra loro quando discutono delle più recenti teorie e scoperte, sia confrontandosi su riviste scientifiche che nel corso di convegni specialistici. Ma il ruolo della frutta e della verdura nell'alimentazione è un argomento sul quale la ricerca è così autorevole e convincente che sarebbe difficile trovare qualcuno disposto a schierarsi contro l'opinione generalmente condivisa della indispensabilità di questi alimenti. Sono migliaia gli studi scientifici che documentano i benefici per la salute derivanti da un'alimentazione ricca di frutta e verdura.

Tra tutte queste ricerche, alcune fra le più incontrovertibili mettono in relazione il consumo delle piante crucifere con sostanziali benefici per la salute umana.

Fra i membri della famiglia delle crucifere, così denominate a causa dei loro fiori a forma di croce, ci sono:

Cavolo cinese	Broccofiore (un nuovo ortaggio che sembra un cavolfiore verde)
Crescioneo	Cavolini di Bruxelles
Broccolo	Calabrese (germoglio di broccolo)
Cavolo	Rafano
Cavolfiore	Cavolorapa
Cavolo riccio	Foglie di senape
Senape	Rapa Svedese
Ravanello	Foglie di rapa
Rapa	

Il primo studio in cui venivano descritte le proprietà salutari delle piante crucifere, fu pubblicato nel 1978. Da allora, i benefici delle crucifere sono stati così ben documentati che le più importanti organizzazioni di salute pubblica raccomandano di assumere giornalmente almeno una porzione di vegetali della famiglia delle crucifere.

Oggi la GNLD vi mette a disposizione un prodotto esclusivo che vi consentirà di poter mettere a frutto tutte queste ricerche per migliorare la vostra salute. Cruciferous Plus vi assicura infatti tutti i fitonutrienti delle crucifere e di altre piante (arance, radici di liquirizia, soia) che si sono dimostrati utili per la salute umana.

## LA MIGLIORE OFFESA È UNA BUONA DIFESA

Quali elementi contenuti nelle crucifere aiutano a proteggere la salute? Senza considerare vitamine, minerali e fibre, le piante della famiglia delle crucifere sono dei concentrati di nutrienti vegetali vitali, chiamati fitonutrienti.

I primi fitonutrienti ad essere scoperti dagli scienziati sono stati i carotenoidi e i flavonoidi, gruppi di pigmenti coloratissimi che proteggono rispettivamente la parte acquosa e la parte grassa della frutta e della verdura.

I fitonutrienti contenuti nelle crucifere, invece, contribuiscono in un altro modo alla vostra salute, svolgendo una funzione importantissima nella regolazione degli equilibri ormonali.

Non è ancora ben chiaro quali siano i meccanismi attraverso cui ciò si realizza, ma verosimilmente i fitonutrienti delle crucifere svolgono queste funzioni:

- Incrementano la produzione di enzimi che combattono alcuni agenti cancerogeni (specialmente quelli che agiscono sinergicamente con gli ormoni).
- Evitano la conversione dell'estrogeno "buono" in estrogeno "cattivo", diminuendo la probabilità di contrarre un tumore del seno.
- Difendono le cellule dall'infiltrazione dell'estrogeno "cattivo" impedendo che questo possa attraversarne le membrane.
- Inibiscono la formazione di elementi cancerogeni prevenendo l'attivazione dei loro precursori (tossine e mutageni).

Oltre a ridurre le probabilità di contrarre alcuni tipi di tumore, si è visto che i composti presenti nelle crucifere hanno altre proprietà utili alla nostra salute:

- Neutralizzano le tossine
- Abbassano il livello di colesterolo
- Contribuiscono al buon funzionamento del sistema immunitario
- Regolano il metabolismo

## IL TEAM DI RIDUZIONE DEL RISCHIO DI CRUCIFEROUS PLUS

La GNLD ha voluto creare, con Cruciferous Plus, il prodotto più completo e tecnologicamente avanzato disponibile sul mercato, in grado di offrire i vantaggi combinati di tutte le componenti nutrizionali delle crucifere. Per raggiungere questo obiettivo abbiamo in primo luogo esaminato tutte le ricerche in materia elaborate nel corso degli ultimi venti anni, che mettono in correlazione le crucifere con l'abbassamento del rischio di tumori, identificando gli elementi nutrizionali-chiave. Poi, nell'elaborare la formulazione più appropriata della miscela, abbiamo utilizzato come fonti di questi fitonutrienti esclusivamente fonti alimentari naturali, formate da un ampio spettro di piante crucifere:

- Broccolo
- Ravanello
- Cavolo verde
- Senape nera
- Senape marrone
- Crescione



Queste crucifere contengono diversi fitonutrienti che la scienza ha dimostrato possono contribuire a ridurre il rischio di sviluppare il cancro: gli isotiocianati, gli indolo-carbinoli, i terpeni (D-Limonene), i calconi e gli isoflavoni, che agiscono in vario modo per proteggere l'organismo umano dal rischio tumorale.

### **RIDUCETE I VOSTRI RISCHI CON CINQUE PORZIONI AL GIORNO, DI CUI UNA DI CRUCIFERE**

Il cancro colpisce pesantemente moltissime famiglie. Ciononostante abbiamo la possibilità di ridurre il rischio. Studi condotti sulla popolazione mondiale mostrano che le persone che consumano quantitativi maggiori di frutta e verdura hanno un rischio più basso di contrarre il cancro, rispetto a quelle che ne mangiano meno<sup>1</sup>.

Almeno il 35% dei tumori potrebbero essere prevenuti semplicemente mangiano correttamente, questo è quanto viene affermato dall'American Cancer Society. Questa organizzazione, il National Cancer Institute e il National Research Council degli Stati Uniti, così come tutti gli altri enti mondiali per la tutela della salute, raccomandano di consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, inclusa una di crucifere, come sistema per prevenire il cancro.

### **IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA: QUASI TUTTI SIAMO CARENTI**

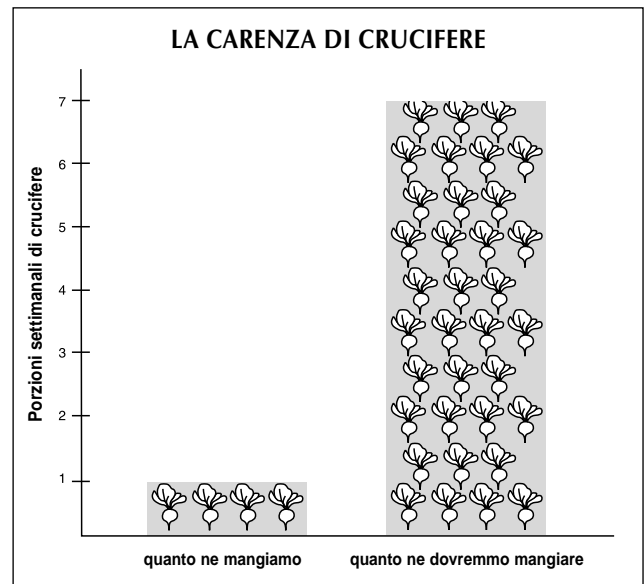
In ogni parte del mondo la gente manca di gran lunga nel seguire questa raccomandazione. Per esempio, la "Seconda Inchiesta Nazionale sulla Valutazione della Salute e della Nutrizione" (NHANES II) ha indicato che meno del 10% della popolazione del Nord America consumava la quantità raccomandata di queste piante. Infatti l'inchiesta ha rivelato che, in un dato giorno, il 45% della popolazione non aveva mangiato frutta o succhi di frutta e il 22% non aveva mangiato ortaggi.

Anche se pensate di mangiare una quantità sufficiente delle cose giuste, vi potreste sbagliare. Uno studio commissionato dalla "Associazione Unitaria per la Frutta e la Verdura Fresca" ha rivelato che i consumatori tendono a sovrastimare del 33% le quantità di frutta e verdura che mangiano.

L'esame dei diari alimentari di 2.000 famiglie ha rivelato che i partecipanti allo studio in realtà avevano mangiato il 13% in meno di porzioni di ortaggi e il 56% in meno di porzioni di frutta rispetto a quanto avevano riferito. Mediamente, la gente consumava giornalmente una porzione di frutta e due di ortaggi al giorno; molto meno delle cinque o più porzioni raccomandate dalle principali autorità sanitarie. Studi più ampi confermano che il consumo medio di frutta e verdura varia dalle 2,5 alle 3,5 porzioni al giorno.

### **LA CARENZA DI CRUCIFERE**

Le piante crucifere sono particolarmente poco gradite; mediamente i Nord Americani ne mangiano circa una porzione alla settimana (invece di una al giorno, come raccomandato). Gli abitanti del Regno Unito si trattano un po' meglio con tre porzioni di crucifere per settimana, ma non centrano ancora il bersaglio di "una al giorno". I Giapponesi, che godono di una delle più basse incidenze di cancro nel mondo, vincono questa sfida delle crucifere mangiandone otto porzioni per



settimana. La conclusione è che la maggior parte della popolazione mondiale, anche nelle nazioni sviluppate, non consuma neanche lontanamente la quantità di crucifere raccomandata dalle autorità sanitarie pubbliche.

Inoltre, la gente non assume abbastanza degli altri fitonutrienti salutari. Le diete non-asiatiche spesso carenti dell'apporto anticancerogeno di prodotti derivati dai semi di soia e dalla radice di liquirizia, che forniscono i salutari calconi. Il D-Limonene viene eliminato dalle arance e dai limoni durante la produzione di succhi, per evitare problemi di rancidità. Il risultato? Non stiamo assumendo tutta la protezione che Madre Natura potrebbe fornirci.

### **CRUCIFEROUS PLUS COLMA LA CARENZA**

Mangiare una porzione di cavolinidi Bruxelles, cavoli o broccoli ogni giorno, è più facile a dirsi che a farsi. In una comoda tavoletta, Cruciferous Plus della GNLD fornisce i salutari componenti che si trovano in una porzione ottimale di una combinazione di piante crucifere. Basato sulla natura e supportato dalla scienza, Cruciferous Plus offre un modo eccellente per colmare le carenze alimentari ed assicurare che possiate ottenere una quantità sufficiente di crucifere dalla vostra dieta.

### **BIBLIOGRAFIA**

- [1] Block, G., Patterson, B. and Subar, A. Fruit, Vegetables, and Cancer Prevention: A Review of the Epidemiological Evidence. *Nutrition and Cancer* 18:1-29, 1992.
- [2] Patterson, B.H., Block, G., Rosenberger, W.F., Pee, D. and Kahle, L.L. Fruit and Vegetables in the American Diet: Data from the NHANES II Survey. *Am. J. Public Health* 80:1443-1449, 1990.
- [3] Agricultural Statistics 1980. U.S. Department of Agriculture, Washington, D.C., 1980.
- [4] Fenwick, G.R., Heaney, R.K. and Mullin, W.J. Glucosinolates and Their Breakdown Products in Food and Food Plants. *CRC Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 18:123-201, 1983.