

# CONHEÇA MEUS 10 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS PARA SUA SAÚDE

## 1. AJUDO NO EMAGRECIMENTO

MINHAS FIBRAS FORMAM UM TIPO DE GEL NO ESTÔMAGO, PROMOVENDO A SACIEDADE E AJUDANDO A DIMINUIR A INGESTÃO DE ALIMENTOS. ALÉM DISSO, TENHO POUCAS CALORIAS, SENDO UMA BOA OPÇÃO DE HORTALIÇA PARA INCLUIR EM DIETAS DE PERDA DE PESO

## 2. AJUDO A PREVENIR O CÂNCER

SOU UMA PLANTA COM GRANDE QUANTIDADE DE FLAVONOIDES, LUTEÍNA E ZEAXANTINA. ESSES COMPOSTOS BIOATIVOS POSSUEM ANTIOXIDANTES QUE DIMINUEM O ESTRESSE OXIDATIVO E A INFLAMAÇÃO, AJUDANDO A EVITAR O SURGIMENTO DO CÂNCER.

## 3. FORTALEÇO O SISTEMA IMUNOLÓGICO

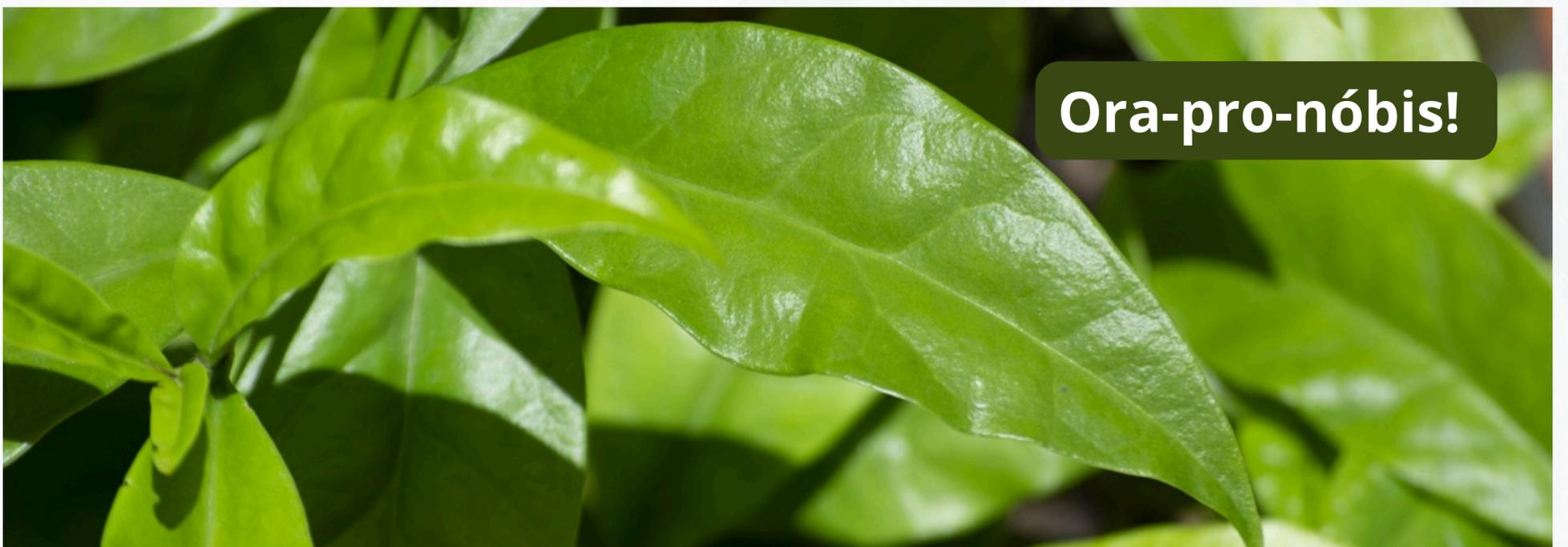
POR EU SER UMA PLANTA RICA EM NIACINA, UMA VITAMINA QUE TEM AÇÃO ANTIOXIDANTE, MELHORO AS FUNÇÕES E PROTEJO AS CÉLULAS DE DEFESA CONTRA OS DANOS CAUSADOS PELOS RADICAIS LIVRES, FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO

## 4. PREVINO A ANEMIA

POSSUO UMA GRANDE QUANTIDADE DE FERRO, UM MINERAL QUE É NECESSÁRIO PARA FORMAÇÃO DE GLÓBULOS VERMELHOS SAUDÁVEIS, AJUDANDO A PREVENIR A ANEMIA

## 5. MANTENHO A SAÚDE DOS SEUS OLHOS

POR EU TER ÓTIMAS QUANTIDADES DE LUTEÍNA E ZEAXANTINA, PROTEJO OS OLHOS DOS DANOS CAUSADOS PELOS RAIOS ULTRAVIOLETAS E A LUZ AZUL EMITIDA POR COMPUTADORES E CELULARES, AJUDANDO A PREVENIR A CATARATA E A DEGENERAÇÃO MACULAR.



Ora-pro-nóbis!

## **6. EVITO O ENVELHECIMENTO PRECOCE**

**POR EU SER RICA EM ANTIOXIDANTES COMO VITAMINA A E BETACAROTENO, AJUDO A DIMINUIR OS DANOS CAUSADOS PELOS RADICAIS LIVRES ÀS CÉLULAS SAUDÁVEIS DA PELE, EVITANDO O ENVELHECIMENTO PRECOCE.**

## **7. PREVINO A DIABETES**

**COM JÁ SABE, SOU RICA EM FIBRAS. ESSE NUTRIENTE CONTROLA OS NÍVEIS DE GLICOSE NO SANGUE, PORQUE DIMINUI A VELOCIDADE DE ABSORÇÃO DOS CARBOIDRATOS, AJUDANDO A PREVENIR A RESISTÊNCIA À INSULINA E A DIABETES**

## **8. DIMINUO O COLESTEROL**

**MINHAS FIBRAS TAMBÉM AJUDAM A DIMINUIR O COLESTEROL, POIS ELAS REDUZEM A ABSORÇÃO DE GORDURAS A NÍVEL INTESTINAL**

## **9. REGULO O METABOLISMO**

**POR EU SER RICA EM NIACINA, UMA VITAMINA QUE TRANSFORMA OS CARBOIDRATOS, AS PROTEÍNAS E AS GORDURAS EM ENERGIA, PROMOVO O BOM FUNCIONAMENTO DAS CÉLULAS E DOS ÓRGÃOS DO CORPO**

## **10. MELHORO O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO**

**DEVIDO A MINHA GRANDE QUANTIDADE DE FIBRAS, AJUDO NA DIGESTÃO E MELHORA O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO, EVITANDO A PRISÃO DE VENTRE, A FORMAÇÃO DE PÓLIPOS E, ATÉ MESMO AJUDANDO A PREVENIR TUMORES INTESTINAIS.**



**Indique o Bazin Bar aos seus amigos para virem me conhecer e experimentar o nosso prato Bodas de Prata.**

**Siga nosso Instagram  
[@bazinbar](https://www.instagram.com/bazinbar)**

## CURIOSIDADE SOBRE MEU NOME: ORA-PRO-NÓBIS

**SOU DA ESPÉCIE PERESKIA ACULEATA MILL.**

**POPULARMENTE CONHECIDA COMO ORA-PRO-NÓBIS, MEU NOME SIGNIFICA “ROGAI POR NÓS” EM LATIM.**

**OS MAIS ANTIGOS DIZEM QUE ESTE NOME FOI ME DADO POR PESSOAS QUE ‘COLHIAM’ A PLANTA NO QUINTAL DE UM PADRE ENQUANTO ELE REZAVA.**

**TAMBÉM POSSUO OUTROS NOMES BRASIL AFORA COMO:**

**LOBROBÔ, ESPINHO-DE-SANTO-ANTÔNIO E CARNE VERDE, POIS MINHAS FOLHAS POSSUEM ELEVADO TEOR DE PROTEÍNAS.**



**Espero te rever em breve :-)**

**Obrigado pela visita!**

**Bazin**