

Albicocche



ricche di vitamina A, betacarotene e licopene, hanno un forte potere antiossidante che contribuisce ad arginare gli effetti dei radicali liberi; aiutano nell'ottenere una miglior visione e nella prevenzione della degenerazione maculare e della cataratta

Amarene, marasche

il rilevante contenuto di bioflavonoidi, tannini e antociani rallenta il processo ossidativo e riduce gli effetti negativi dei radicali liberi, agisce positivamente sul circolo sanguigno, rafforza i capillari del microcircolo retinico

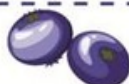


Fragole



la grande quantità di antiossidanti contenuti contribuiscono alla salute dei nostri occhi e possono ridurre drasticamente il rischio di contrarre degenerazione maculare e cataratta

Mirtillo nero



ricco di antociani (i pigmenti blu che gli danno quel particolare colore) e vitamina A. Protettivo dai radicali liberi e dai raggi ultravioletti. Rafforza le pareti dei vasi sanguigni, per cui è adatto in caso di fragilità capillare, come quella del microcircolo retinico. Aiuta nella prevenzione della cataratta. Tutte le sostanze presenti favoriscono e aumentano la velocità di rigenerazione della porpora retinica, migliorando la vista specialmente la sera, quando c'è poca luce.

Insalata verde, piselli, porri, spinaci



il contenuto di luteina (carotenoide) aiuta nella prevenzione della cataratta e della degenerazione maculare senile

**IN ESTATE
NUTRI
L'OCCHIO
CON...**



Noi siamo quello che mangiamo, diceva un vecchio detto, mentre il più famoso dei medici, Ippocrate, consigliava di fare del cibo una medicina

Ribes Nero

può avere effetti benefici per la circolazione e la fragilità capillare; i frutti e le gemme sono importanti per rinfrescare e proteggere la retina



Carote



contengono provitamina A (carotene), un prezioso antiossidante, che la rende indicata per problemi agli occhi come la cataratta e degenerazione maculare; previene inoltre l'invecchiamento e favorisce la visione crepuscolare, una carenza di questa vitamina può essere causa di Nictalopia, la riduzione della visione notturna, come l'incapacità di recuperare il focus della strada dopo il bagliore dei fari di un passaggio automobilistico



OTTICA
silingardi
il mondo da vedere

Nutrire l'occhio. Energia per il benessere visivo.

ESTATE

Il Bensone (bensoun o busilàunàun)

- 500 gr di farina 00
- la buccia grattugiata di un limone
- una bustina di lievito in polvere per 1/2 kg
- 5 uova intere (+ 1 per la finitura)
- 200 gr di burro
- 100 ml di latte
- zucchero in granelli per la decorazione
- marmellata di amarene per farcire 250 gr circa



Disporre su un tagliere la farina, lo zucchero la buccia di limone e il lievito. Al centro formare un buco in cui disporre le 5 uova e il burro fuso tiepido con il latte. Impastare tutto velocemente con le mani, amalgamando tutti gli ingredienti. Dividere l'impasto ottenuto in 2 parti, in modo da ottenere 2 bensoni. Stendere la pasta a forma di rettangolo e spalmare al centro la marmellata di amarene, arrotolarla su se stessa facendo in modo che la superficie rimanga intatta. Pennellare il bensone con un uovo sbattuto e cospargere con la granella di zucchero. È molto importante fare segni a forma di losanghe sulla superficie del dolce con il dorso di un coltello, in modo da permettere una perfetta lievitazione in cottura. Mettere in forno a 180 per 30 min circa.

2 Ricette,
per non fare
solo bella
teoria

By Eugenia

Muffin di Carote

- 130 gr di olio di semi
- 190 gr di zucchero
- 3 uova
- 1 pizzico sale
- 250 gr farina
- 1 bustina di lievito per dolci
- 80 gr mandorle tostate e tritate
- 250 gr carote tritate
- gocce di cioccolato (a piacere)



Mescolare in una terrina olio, zucchero, uova e sale. Aggiungere la farina cercando di non fare grumi, le carote grattugiate, le mandorle, il cioccolato e per ultimo il lievito. Disporre i pirottini in carta nell'apposita teglia per muffin e riempire con il composto per 2/3. Cuocere in forno caldo a 180 per 15/20 minuti.

A fine cottura spolverizzare a piacere con zucchero oppure con una glassa preparata con poche gocce di succo di limone e zucchero velo.

Notziedue - Foto Fotolia

FONTI BIBLIOGRAFICHE

www.riza.it/dieta-e-salute/dimagrire/4291/amarene-un-alleato-per-dimagrire.html www.traditionalfood.it/prodotti.asp?id=36&idd=28 www.benessere360.com/mirtillo-proprietà.html
www.riza.it/benessere/integratori/2499/con-l-estratto-di-mirtilli-in-salvo-i-capillari-degli-occhi.html www.benessere.com/dietetica/arg00/proprietà-mirtillo.htm www.cure-naturali.it/albicocche/1575
www.vitamineproteine.com/2013/05/04/7-benefici-delle-albicocche/ www.mr-loto.it/carota.html www.megliosapere.info/2010/01/carote-proprietà-e-benefici/ www.vitamineproteine.com/2013/06/25/9-benefici-della-carota/
www.inerboristeria.com/succo-di-carota.html www.vitamineproteine.com/2013/05/02/8-benefici-delle-fragole/ www.minformo.it/5189/salute/alimentazione/benefici-e-proprietà-delle-fragole.html

I suggerimenti di questa scheda sono stati ricavati dalle fonti bibliografiche in riferimento.

Per eventuali specifiche e personali controindicazioni all'assunzione di questi alimenti, è necessario sentire il parere del proprio medico.

I NOSTRI PUNTI VENDITA

• Ottica Moderna

Via Emilia centro 309, 41121 Modena
tel. 059.243517
viaemilia@otticasilingardi.it

• GreenVision

Via C. Sigonio 272, 41124 Modena
tel. 059.304800
viasigonio@otticasilingardi.it

• Centro Commerciale i Gelsi

Via Vignolese 835, 41125 Modena
tel. 059.364990
gelsi@otticasilingardi.it

• Centro Commerciale Panorama

Via Archimede 9, 41049 Sassuolo
tel. 0536.815884
sassuolo@otticasilingardi.it

• Centro Commerciale della Mirandola

Via Agnini 37, 41037 Mirandola
tel. 0535.22754
mirandola@otticasilingardi.it

• Centro Commerciale Grandemilia Ottica Riflessi

Via Emilia ovest 1480, 41123 Modena
tel. 059.848943
riflessi@riflessinellottica.it



OTTICA

silingardi

il mondo da vedere

www.otticasilingardi.it

Seguici su

