

10 Benefici Salutari del latte di Nocciola



1

Apporta sali minerali preziosi tra cui il **ferro** utile per prevenire l'**anemia**.

10

Rinforza i capelli, utile a contrastare la **forfora**.

9

Promuove il **metabolismo** delle proteine e dei carboidrati

2

Allevia tensione muscolare, **crampi** e **affaticamento**

8

Apporta vitamine del gruppo B e **acido folico**

3

Rafforza denti e ossa, contrasta l'**osteoporosi**

7

Utile per la **prevenzione** di alcuni tipi di tumore

4

Stimola il **sistema nervoso** favorendo la produzione di **serotonina** (**buon umore**)

5

Salute della pelle, utile a contrastare l'**invecchiamento**

6

Salute del **cuore** e del sistema cardiovascolare

