



Arç groc: un arbre amb baies molt bones per la salut

L'arç groc és un arbust que ve d'Europa i Àsia. Les seves baies són molt bones per la salut. Les baies de l'arç groc tenen moltes **vitamines**, **antioxidants** i **àcids grassos**. Aquestes baies ajuden a cuidar la pell, les **mucoses de l'estómac** i el cor.

Què té l'arç groc?

L'arç groc té molts nutrients que són bons per a la salut. Alguns són aquests:

- **Àcids grassos insaturats:**
Són importants per cuidar les cèl·lules i mantenir la pell hidratada.
- **Omega-7 i omega-9:**
L'omega-7 ajuda a regenerar la pell i les **mucoses**.
L'omega-9 ajuda a cuidar el cor i és bo per a la pell.
- **Omega-3 i omega-6:**
Ajuden a reduir la inflamació i cuiden el cor, el cervell i el **sistema immunitari**.



Vitamines: Substàncies que el cos necessita per funcionar bé. Ajuden a mantenir la salut i a prevenir malalties.

Antioxidants: Substàncies que protegeixen les cèl·lules del cos del dany causat per factors com l'envelliment o la contaminació.

Àcids grassos: Greixos que el cos necessita per tenir energia i cuidar el cervell, el cor i la pell.

Àcids grassos insaturats: Greixos bons per al cos que ajuden a cuidar la pell, el cor i les cèl·lules.

Mucoses: Són capes que recobreixen l'interior de parts del cos, com la boca, el nas i l'estómac, per protegir-les i mantenir-les humides.

- Vitamines:
Com la vitamina A, que és bona per la vista i la pell, la vitamina C, que ajuda a produir col·lagen, la vitamina E, que ajuda a tenir la pell hidratada i la vitamina K, que és molt important perquè puguem cicatritzar les ferides.
- **Antioxidants:** Com els carotenoides i els tocoferols, que protegeixen la pell de l'envelliment i dels raigs del sol.
- **Flavonoides:** Són substàncies que estan a les plantes i que ajuden a protegir el cos de malalties. Tenen efectes **antiinflamatoris** i antioxidants.

Sistema immunitari: El sistema immunitari del nostre cos són el conjunt de parts del cos que treballen per protegir-nos d'infeccions, malalties i problemes de salut.

Collagen: És una proteïna del cos que ajuda a mantenir la pell, els ossos i els músculs forts i flexibles.

Antiinflamatoris: és una substància que ajuda a tenir menys inflamació i mal al cos.

Efectes positius de l'arç groc en la nostra salut

1. Regenera la pell i les mucoses:
Ajuda a que la pell i les mucoses es curin i es mantinguin hidratades.
L'arç groc i la vitamina A ajuden a curar la mucosa de l'estómac.
2. Millora la hidratació i elasticitat de la pell:
Fa que la pell sigui més suau i flexible, i redueix les arrugues.

3. Propietats antiinflamatòries i antioxidants: Ajuda a curar ferides, ajuda a reduir arrugues de la pell i l'envelliment.
4. Els **nutrients** de l'arç groc ajuden a millorar la circulació i a reduir el **colesterol**.
Ajuden amb els problemes respiratoris, com l'asma, la tos i el mal de coll.
5. Diürètic natural:
Ajuda a eliminar els líquids del cos i a netejar el fetge. Això millora la salut dels ronyons i del fetge.

Nutrients: Substàncies que el cos necessita per tenir energia, créixer i mantenir-se sa. Es troben en els aliments que mengem.

Colesterol: És una substància amb greix que el cos necessita en petites quantitats. Si n'hi ha massa al cos, pot ser dolent per al cor.

Article de la revista Veritas 170 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Equip de validació: Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas.

Dinamitzadora i coordinació: Sandra Jiménez
(TEB 100% capaços)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

