## LES 6 PRINCIPALES QUALITES DES GRAINES DE CHIA

- Excellentes pour les coeur par leur richesses exceptionnelle en Omégas 3, en magnésium et en potassium
  - Riches en protéines et acides aminés essentiels, elles apportent énergie et endurance pour votre journée
  - Riches en calcium, elles sont bonnes pour la santé osseuse et dentaire. Les graines de chia sont utiles en accompagnement de l'osteoporose.
    - Facilitatrices pour le transit: extrêment riches en fibres, elles sont très rassasiantes et permettent aussi de diminuer l'acidité de l'estomac.
  - Elles favorisent une bonne qualité de sommeil car très rches en tryptophane, acide aminé précurseur de la mélatonine et de la sérotonine, hormones qui participent à la détente, la régulation de l'humeur et à la lutte contre le stress.
    - Excellentes pour la beauté de la peau de par leur richesse en protéines et donc en acides aminés, mais aussi leurs oméas 3 qui apportent de bons acides gras aux peaux sèches.

Barbara VIGAN - Réflexologue