

CHIA semínka - Zdraví, energie, omlazení a chuť do života



[Brigitte Hamman](#)

CHIA semínka - Zdraví, energie, omlazení a chuť do života - Brigitte Hamman ke stažení PDF Už před 3 500 lety využívali Mayové, Aztékové a Inkové chia semínka jako zdroj energie i jako prostředek k uzdravování a omlazování. Bývala nejcennější obětínou přinášenu tamním božstvům. V dnešní době se chia semínka považují za superpotravinu, protože vedle sytící funkce plní i úlohu spolehlivého prostředku chránícího před nemocemi a přispívajícího k uzdravování, krásě a omlazování, což dosvědčují světoznámé osobnosti jako například Gwyneth Paltrow, Oprah Winfrey nebo Orlando Bloom. Je v nich totiž obsaženo o 70 % více proteinů než v sóji, o 25 % více vlákniny než ve lněném semínku, o 30 % více antioxidantů než v borůvkách, dostatek organismem snadno využitelného vápníku, a navíc vzácné mastné kyseliny omega-3 a omega-6 i vitamíny řady B. Chia semínka udržují hladkou a svěží pleť, podporují růst a lesk vlasů. Z nich připravená jídla a nápoje jsou mocným energetickým zdrojem, současně však napomáhají k redukci váhy a dosažení štíhlosti. Zkušená autorka neopominula seznámit čtenáře s recepty na přípravu polévek, pokrmů, sladkostí, salátů a nápojů, které kromě už uvedených kladů navíc ještě zmírňují problémy například se štítnou žlázou, oběhovým ústrojím či pálením žáhy.

