

# LES BIENFAITS DES GRAINES DE CHIA

## 1. Les graines de chia sont excellentes pour le cœur

Les graines de chia permettent de lutter efficacement contre les maladies cardio-vasculaires. De nombreuses études ont en effet montré que ces petites graines pouvaient faire chuter la pression artérielle, diminuer le taux de cholestérol dans le sang et éviter ainsi l'obstruction des vaisseaux sanguins. Riches en acides gras oméga-3, en magnésium et en potassium, les graines de chia contribuent donc à une meilleure santé cardio-vasculaire.

## 2. Les graines de chia facilitent le transit

Les graines de chia sont riches en fibres, elles sont donc très utiles pour **avoir un bon transit**. Les fibres facilitent en effet la digestion et permettent de diminuer l'acidité dans l'estomac. Vous êtes constipé ? La solution est peut-être là.

## 3. Les graines de chia renforcent les os et les dents

Parce qu'elles sont très riches en calcium, les graines de chia renforcent les dents et les os. Vous souhaitez diminuer votre consommation de produits laitiers ? Incorporez 100 grammes de graines de chia dans votre alimentation quotidienne et vous répondrez à 20 % de vos besoins journaliers en calcium. **Vous lutterez également plus efficacement contre le risque d'ostéoporose.**

## 4. Les graines de chia hydratent la peau

Les graines de chia permettent de nourrir profondément la peau. **Les protéines présentes dans les graines de chia permettent en effet à la peau de se régénérer** en réparant les tissus. Grâce aux oméga-3, les protéines assouplissent la peau et lui donnent une meilleure élasticité. Vous souffrez d'irritations cutanées ? Les graines de chia peuvent être d'un excellent secours.

## 5. Les graines de chia aident à perdre du poids

Une alimentation à base de graines de chia vous permettra d'avoir moins faim, car elles ont un impact sur l'appétit. Elles ont **des vertus rassasiantes** et peuvent s'avérer utiles pour les personnes qui souffrent de troubles alimentaires. Mais avant de vous lancer dans un régime à base de graines de chia, prenez conseil auprès de votre médecin traitant.

## 6. Les graines de chia favorisent le sommeil

Les graines de chia sont riches en tryptophane, un acide aminé capable de **produire la sérotonine et la mélatonine**. Ces deux hormones vous permettront de vous détendre, de réguler votre humeur et de mieux dormir. Elles seront aussi efficaces pour lutter contre le stress.

## 7. Les graines de chia permettent de prévenir certains cancers

Les graines de chia sont aussi riches en antioxydants. En manger régulièrement permet donc de **prévenir le vieillissement cellulaire et l'apparition de certains cancers**. En revanche,

les autorités sanitaires déconseillent les graines de chia aux personnes souffrant d'un cancer de la prostate ou à risque, car elles contiennent des niveaux élevés d'acide alpha-linolénique.

## **8. Les graines de chia sont excellentes pour le cerveau**

C'est encore parce qu'elles sont composées à 20 % d'acides gras oméga-3 que les graines de chia sont utiles au bon fonctionnement cérébral. Elles permettent en effet de **protéger les artères du cerveau et une meilleure communication entre les cellules**. Elles favorisent donc dans un même temps la mémoire et la concentration.

## **9. Les graines de chia permettent de prévenir le diabète**

Les graines de chia permettent aussi une meilleure régulation des niveaux de glucose dans le sang, en ralentissant la vitesse à laquelle les glucides sont digérés. Elles sont donc recommandées pour **prévenir le diabète, mais aussi pour les personnes atteintes de diabète**. Pour cela, il suffit de manger 1 à 2 cuillères à soupe de graines de chia par jour.

## **10. Les graines chia apportent une meilleure endurance**

Les graines de chia étaient utilisées par les Aztèques parce que qu'elles sont sources d'énergie et d'endurance. Elles permettent de **mieux assimiler les protéines dans l'organisme** et de rester en forme toute la journée. On vous avait dit que vous ne pourriez plus vous en passer !