

# Les super aliments

# Les super aliments, qu'est ce que c'est ?

Ce ne sont ni des aliments qui ont une cape ni qui donnent des super pouvoirs

Un super aliment se définit comme particulièrement bénéfique pour la santé

Trois exemples...

# Les graines de lins

Elles contiennent des acides gras essentiels (oméga 3), fibres et minéraux ainsi que des phyto-oestrogènes

Elles sont reconnues pour leur vertu :

- anti-inflammatoire
- anti-oxydante
- laxative

Tous ces bienfaits luttent contre l'ostéoporose, la constipation, la fatigue, les maladies cardiovasculaires etc.

# La spiruline

C'est une micro-algue source de fer, protéines et vitamine B

Elle est utilisée depuis l'antiquité comme farine pour faire le pain et les gâteaux

C'est une excellente source de fer, extrêmement bien assimilée par le corps grâce aux acides aminés qui la composent favorisant ainsi son absorption dans l'organisme.

Grâce à la présence d'anti-oxydant, elle aide au bon fonctionnement du système immunitaire

# Le curcuma

Il est un puissant anti inflammatoire et soulage les douleurs articulaires entre autres.

Il est également connu pour ses bienfaits digestifs.

En effet, il stimule les enzymes digestives ainsi que la bile, cette dernière agissant sur la digestion des graisses