

## **Algunas Propiedades de la Semilla de Chia**

- 1.- No posee gluten por lo que es ideal para la alimentación de personas celiacas.
- 2.- Nutricionalmente es una fuente de Omega 3 y posee un balance entre sus ácidos linoleicos (Omega 3 y Omega 6). La inclusión de alimentos o complementos ricos en este componente protege contra la aparición de ciertos cánceres, especialmente el cáncer colon, el cáncer próstata y el cáncer de mama
- 3.- Contienen calcio, hierro, fósforo, vitamina A, potasio, magnesio, niacina y zinc.
- 4.- Contiene fibras solubles, antioxidantes naturales.
- 5.- Utilizado para la pérdida de peso y obesidad.
- 6.- Antiagregante plaquetario.
- 7.- Antiinflamatorio.
- 8.- Antimutagénico.
- 9.- Anticarcinogénico y antitumoral.
- 10.- Laxante.
- 11.- Hipotensor.
- 12.- Ayuda a controlar los niveles de colesterol.
- 13.- Reduce los niveles de los triglicéridos.
- 14.- En diabetes usado como hipoglucemiante.
- 15.- Refuerza el sistema inmunológico.
- 16.- Tónico cardíaco y nervioso, previene enfermedades psiquiátricas (depresión, Alzheimer, déficit de atención, esquizofrenia, autismo, estrés).
- 17.- Problemas gastrointestinales.
- 18.- Ayuda en afecciones cardiovasculares, pulmonares y arteriosclerosis.
- 19.- Para tratar la anemia.
- 20.- Gestación y lactancia, ayuda al desarrollo visual y neurológico del feto.
- 21.- Disminuye la dermatitis.
- 22.- Analgésico, vía tópica (uso de la hoja).
- 23.- Potente repelente de insectos, evitando la necesidad de usar químicos para proteger sus cultivos.
- 24.- Por su alto contenido en proteínas, la semilla de Chía ayuda a construir y regenerar músculos y tejidos. Ideal para deportistas y etapas de crecimiento.