

# Semi Omega

## Semi Omega

I Semi della Salute



### Acidi Grassi Polinsaturi

**OMEGA 3**

**OMEGA 6**

**OMEGA 9**

### Lino

Originario dell' Asia e del Caucaso. la Turchia ne coltiva la pianta solo per il seme prezioso. Il Lino fornisce un Olio estremamente ricco di Vitamina F. A rendere indispensabile nell'alimentazione i frutti oleosi e gli oli da spremitura a freddo è proprio il contenuto di Vitamina F: infatti il fabbisogno giornaliero è di almeno 10/30 grammi. circa 2 cucchiaini. Purtroppo nell'alimentazione occidentale il 30/40% delle calorie proviene da grassi animali saturi e ciò comporta un aumentato fabbisogno di Vitamina F. La nostra alimentazione industrializzata ci ha portato ad un raffinamento del cibo e quindi con conseguente perdita di elementi nutritivi come vitamine e minerali contenuti nelle fibre che compongono il guscio del seme del grano e dei nostri cereali. Un' alimentazione che sostenga una percentuale di olio di lino aiuta a combattere l'aridità e la squamosità della pelle. favorendo le funzioni intestinali. In fitoterapia il lino è utilizzato per le sue proprietà rinfrescanti ed emollienti: cataplasmi per contrastare bronchiti e malattie respiratorie ed infusi per stitichezza e meteorismo. L'utilizzo corrente dei semi di lino nell'Insalata favorisce l'attività gastrointestinale ed apporta un tocco di sapore genuino alla nostra Insalata.

### Sesamo

I semi di sesamo contengono amminoacidi essenziali, carboidrati, sali minerali ed una percentuale considerevole di Calcio, Potassio,

Fosforo e Vitamine A e B. Inoltre contengono una sostanza molto importante: la Sesamina, che ha l'effetto di inibire l'assorbimento del colesterolo; ed ancora i Lignani, dagli interessanti effetti antiossidanti.

### Zucca

Pianta annuale della famiglia delle Cucurbitacee, è originaria dell'Asia Tropicale. Ha foglie grandi e ruvide e fiori, di un bel colore arancio vivo, solitari a corolla campanulata. Il frutto è una voluminosa poponide rotonda, carnosa, odorosa, e costituisce un ottimo alimento; contiene semi bianchi, piatti e duri. Viene generalmente coltivata in molte varietà negli orti. In medicina sono particolarmente ricercati i semi perché contengono la poponina, oli essenziali, acidi organici e la tirosina. A causa della sua grande digeribilità poiché non irrita l'apparato gastrointestinale, è un ottimo alimento per i malati di dissenteria, tifo e nelle varie infiammazioni della mucosa intestinale.

E' utile per evacuare la tenia, ed è anche blandamente lassativa. È un calmante delle scottature o delle abrasioni della pelle.

### Anice

Vanno raccolti al momento della rugiada e contengono un' essenza particolarmente aromatica chiamata Anetolo. Vengono utilizzati per profumare dolci, pane e bevande alcoliche. I semi possono essere usati nelle miscele di tabacchi mentre l' infuso è molto indicato per risolvere disturbi intestinali, catarri, flatulenze e spasmi. Dai semi si estrae l'olio essenziale che è un efficace antisettico, espettorante, diuretico e antispasmodico. L'anice è anche un ottimo stimolante della secrezione lattea.

### Papavero

Pianta erbacea annuale con radice fusiforme e fusto eretto peloso (40 - 60 cm), delicato, ramificato. Le foglie sono alterne, picciolate, mono o bipennate, a lobi diseguali. In giugno - luglio compaiono i fiori, solitari, grandi e assai appariscenti, di un bel colore rosso acceso (ma anche rosa o bianchi), con una macchia nera alla base di ciascun petalo. Il frutto è una capsula obovale, con numerosi semi neri. Comune dal mare alla zona submontana, è una tipica pianta infestante dei campi di frumento e orzo; molto presente anche lungo le strade, tra le macerie, negli incolti, lungo i fossati. Contiene acido meconico, resine, mucillagine e sostanze coloranti; è leggermente sedativo, bechico, pettorale. L'infuso e lo sciroppo di tale pianta aiuta a combattere insonnia, nervosismo, eccitazione, ansia, tosse e bronchite; consigliato in particolare per bambini e anziani poiché non presenta alcun effetto secondario. In cucina si possono impiegare i giovani germogli, che hanno un sapore molto

