

LIN GERMÉ - maintien d'un bon cholestérol -Sfb - INFINIE SANTE

Produit LIN GERMÉ - maintien d'un bon cholestérol -Sfb

Prix 12.90 EUR

Image produit



Résumé Une source exceptionnelle en OMEGA 3 biodisponibles 1 à 2 cuillères à soupe par jour à saupoudrer sur vos aliments LIN GERME POUDRE - 250 g Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

Description

BIENFAITS DU LIN GERME Augmente l'activité de l'enzyme rendant le lin biodisponible pour une meilleure absorption des nutriments Augmente les acides gras essentiels Augmente la concentration en lignanes (qui disparaissent en utilisant l'huile de lin) Augmente la concentration en vitamines C, E et choline, de l'acide folique, de la biotine et du beta-carotène Permet un meilleur rapport en fibres solubles et insolubles Permet de stabiliser le produit sans aucune rancidité Il existe de nombreuses sources d'Oméga 3, que l'on peut regrouper en deux catégories : les aliments d'origine animale et ceux d'origine végétale. Si notre organisme ne sait pas fabriquer ces acides gras, il peut les synthétiser à partir d'un Oméga 3 "précurseur" : l'acide alpha linoléique ou ALA. On peut donc distinguer les aliments qui vont nous apporter cet Oméga 3 permettant de fabriquer les autres (moyennant l'action d'une enzyme appelé delta 6-désaturase) et les aliments qui vont directement nous fournir les "produits finis" (baptisés EPA et DHA). S'il n'y a donc plus aucun doute sur la richesse nutritionnelle du lin, on ne dit pas toujours qu'il est très difficile à digérer, car la graine de lin contient 3 inhibiteurs (protéine, amylase et acide phytique). Bonne nouvelle, la germination du lin va permettre de faire exploser la concentration enzymatique (notamment la delta 6-désaturase) permettant une bien meilleure assimilation des nutriments et une meilleure transformation, l'acide phytique étant divisé par 2. **Conseils d'Utilisation :** A saupoudrer sur vos aliments de préférence 1 à 2 cuillères à soupe par jour. **Ingrédients :** Ingrédients pour 1 cuillère à soupe (8 g) : Poudre de lin germé 8 g Sans lactose, sans gluten, convient aux végétariens.