Amarantus :

Zawiera bardzo dużą ilość łatwo przyswajalnego białka *białko z amarantusa przyswaja się w 75% podczas gdy:

*z mięsa w 70%,

*z mleka 72%,

*zawartego w kukurydzy wynosi 44%,

*w soi 68%,

Najwyższą wartość białka (nawet powyżej 90%) osiągają ziarna i przetwory z amarantusa zmieszane

z tradycyjnymi zbożami, np. z płatkami owsianymi.

Amarantus-szarłat to bomba składników mineralnych –

zawiera znacznie więcej **magnezu, potasu, fosforu wapnia**

niż inne zboża, chociażby pszenica.

Zawiera też witaminy A, B, C i E.

*Żelaza , ma aż 15 mg w 100 g - przykładowo wołowina ma go 2.5 mg w 100 g,

*nie zawiera **glutenu,**

*jest bogatym źródłem **kwasów nienasyconych obniżających "zły" cholesterol,**

***skwalen** :10 razy więcej niż oliwa z oliwek

-opóźnia procesy starzenia,

-przeciwdziała miażdżycy ,

*sporo błonnika-2x więcej niż popularne otręby owsiane.

Nasiona szałwii Chia:

***bardzo dużo kwasów omega 3,** które niezbędne dla lepszego przyswajania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, takich jak **A, D, E, K** oraz innych.

*Bardzo dużo błonnika, które przyczyniają się do obniżenia **poziomu "złego" cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz do podwyższenia stężenia "dobrego" cholesterolu HDL.**

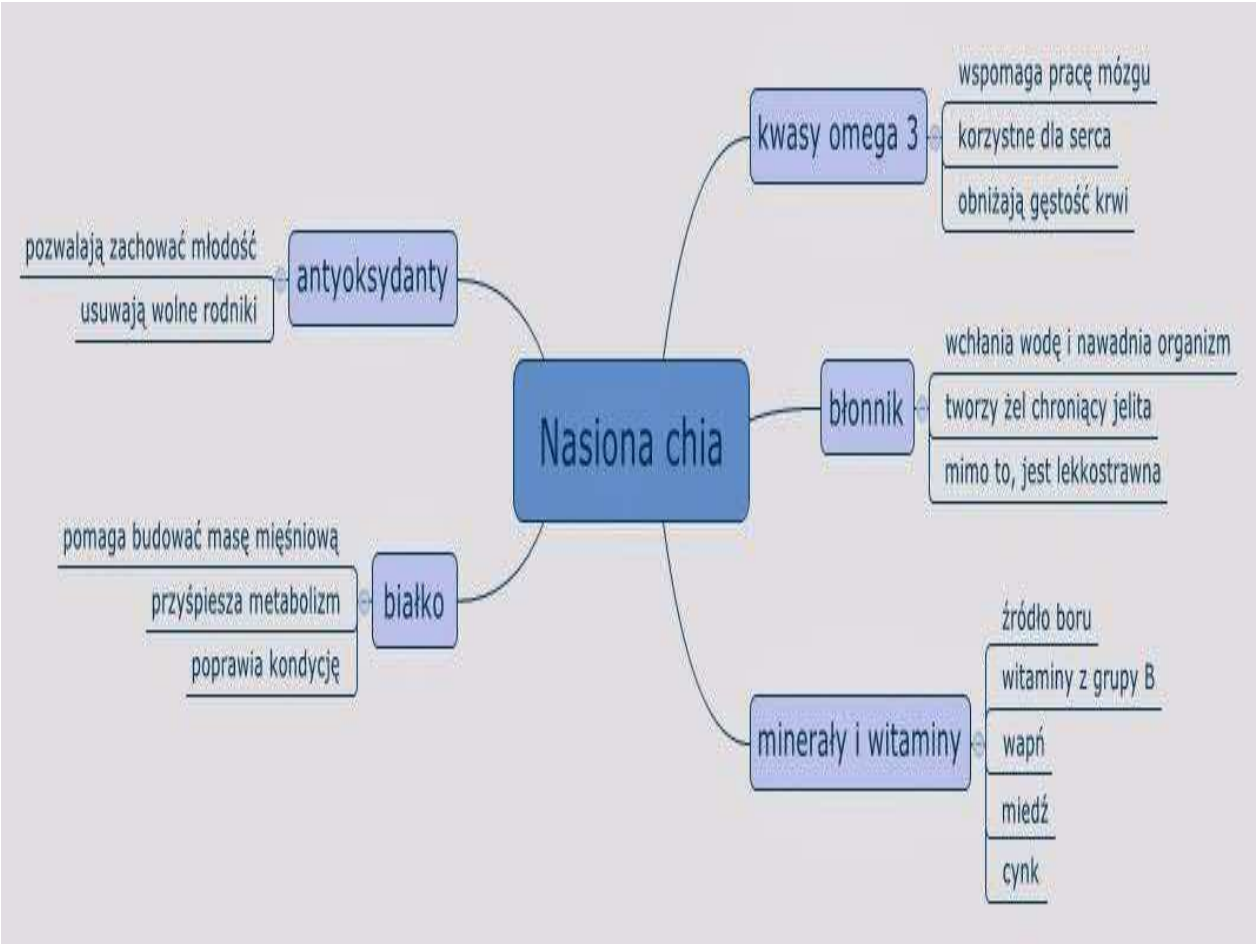
W ten sposób zapobiegają tworzeniu się **miażdżycy**

i zmniejszają ryzyko licznych chorób serca, np. choroby wieńcowej.

*Zawierają więcej wapnia niż mleko.

*Dużo białek,

*Witamin i minerałów.



Walory zdrowotne nasion chia:

***redukują** wysoki poziom ciśnienia krwi, który jest niebezpieczny dla serca,

***pomagają** diabetykom ustabilizować poziom glukozy we krwi, mają też działanie przeciwzapalne, co czyni z nich ciekawą propozycję dla osób z problemami stawowymi,

***nasiona** są pomocne w walce ze stanami zapalnymi oraz bólem,

***poprawiają** metabolizm i przyśpieszają wzrost mięśni. To rodzaj pożywienia bogatego w substancje odżywcze, które nie jest kaloryczne.

Mogą być zatem używane w celu zmniejszenia wagi ciała oraz w celu jego utrzymania.

Spożywanie:

1łyżka do zupy na dzień .

Chia poprawia funkcjonowania mózgu. Kwasy tłuszczowe poprawiają przewodnictwo nerwowe.

Nasion chia poprawiają **funkcjonowania mózgu**.

Kwasy tłuszczowe poprawiają przewodnictwo nerwowe.

Uspokajają, a nawet mogą pomóc złagodzić objawy depresji.

Z kolei u osób starszych mogą zapobiec rozwojowi demencji (m.in. chorobie Alzheimera).

***Ułatwiają uczenie się.**

***Poprawiają pamięć i koncentrację - dlatego są polecane szczególnie uczniom, studentom i innym osobom wykonującym pracę umysłową.**
Kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w nasionach chia wspomagają także funkcjonowanie wzroku, a u seniorów zapobiegają rozwojowi zwyrodnienia plamki żółtej.

Codzienna przyprawa :
wymieszane o tej samej gramaturze przyprawy :
1.kurkuma,
2.pieprz czarny mielony,
3.czerwona słodka papryka mielona,
4.imbir mielony.
Przyprawy wsypać do słoika , wymieszać i spożywać na sucho, mokro , dodawać do jedzenia, stosować jako **codzienną przyprawę do wszystkiego .**

Codzienna dawka zdrowia :
1.kurkuma,
2.pieprz czarny mielony,
3.czerwona słodka papryka mielona,
4.imbir mielony,
5.cynamon,
6.miód nektar,
7.oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia lub np. olej amarantusowy, olej kokosowy.
Przyprawy o tej samej gramaturze wsypać do słoika , wymieszać dodać miód i oliwę (olej), wymieszać składniki ze sobą razem aż postanie jednolita masa . Przechowywać w ciemnym miejscu. Spożywać 2 razy dziennie 1 płaską łyżeczkę. Z czasem można zwiększyć do 3 łyżeczek.

Kawa przyprawowa
Składniki :
*Po 1 opakowaniu przypraw w proszku o równej gramaturze –
kurkuma, pieprz czarny mielony, cynamon, imbir, czerwona słodka papryka proszkowana (razem wymieszać w słoiku)
*1/2 łyżeczki oliwy z pierwszego tłoczenia
*miodu lub innego naturalnego słodzika do smaku
*przegotowana woda
*kawa mielona

Wykonanie:

Odpowiednią ilość kawy wsypać do dużego kubka, wsypać ½ łyżeczki wymieszanych przypraw, dodać ½ łyżeczki oliwy, zalać wrzątkiem , wymieszać . Można dodać miodu lub innego naturalnego słodzika
do smaku. Można pić z mlekiem , ale wskazane jest wypić kawę bez dodatku mleka .