

## Graines de Lin

Le lin est une des plantes les plus anciennes. Elle est cultivée et spontanée dans presque toute la France.



La graine de lin, l'alliée de votre santé prévient et/ou limite :

- \* maladies **cardio-vasculaires**, troubles **cérébraux** et pression artérielle grâce à sa richesse en **oméga-3**
- \* **constipation**, colite spasmodique, inflammations gastriques par son action laxative et ses propriétés émoullientes
- \* **bouffées de chaleur** liés à la ménopause par son action phytoestrogénique
- \* **cholestérol** et **glycémie** grâce à ses fibres et ses lignanes
- \* risques **d'ostéoporose** et de **cancers** hormono-dépendants et hypertrophie bénigne de la **prostate** grâce à ses lignanes
- \* **stress oxydatif** grâce à ses nutriments **anti-oxydants**

Avec son **agréable goût de noix**, le lin peut se manger tel quel mais son action sera plus efficace si la graine est consommée **moulue**, incorporée dans vos pâtes à gâteau ou à pain, dans vos yaourts, compotes, potages, ou saupoudrées sur vos salades.

*Moudre juste avant utilisation ou bien garder au frais car le lin moulu s'oxyde rapidement. Les graines entières sont déconseillées en cas de diverticules et d'occlusion intestinale*

### Focus sur les **oméga-3** :

Les oméga 3 sont des lipides appartenant à la catégorie des acides gras polyinsaturés (AGPI). Ils sont dits "essentiels" car l'organisme ne peut pas les fabriquer et doit donc les chercher dans l'alimentation. Ils sont impliqués dans de multiples processus physiologiques, notamment la constitution des membranes cellulaires au niveau du coeur et du cerveau, la fluidité sanguine, et la fabrication de substances anti-inflammatoires.

### Focus sur les **anti-oxydants** :

Sous l'effet de l'oxygène, notre organisme s'oxyde et génère des radicaux libres. Le « stress oxydatif » est un excès de radicaux libres dû à l'exposition aux UV, le stress, le tabac, une alimentation déséquilibrée, accélérant les effets du vieillissement. Certains micronutriments présents dans les végétaux peuvent piéger les radicaux libres, et ainsi limiter le vieillissement cellulaire ; on les appelle des anti-oxydants.



Estelle & Julien

Ludivine Génin

Naturopathe, Lyon 3

[www.ludivinegenin.fr](http://www.ludivinegenin.fr) / 06.32.50.23.30

