

Semi di Lino: le loro proprietà e come utilizzarli



I **semi di lino** sono un importante alleato naturale per il tuo **benessere** e la tua **bellezza**, poiché ricchi di elementi utili alla salute dell'organismo. Vediamo più nel dettaglio da dove vengono, cosa contengono e come possono aiutarci.

LEGGI ANCHE:

[Semi di chia: proprietà, benefici e controindicazioni](#)

[I Semi di Fieno Greco: cosa sono e a cosa servono](#)

I [semi di lino](#) sono estratti da una pianta della famiglia delle Linaceae, il *Linum usitatissimum*, una delle prime piante coltivate dall'uomo. Oltre ai semi, da questa pianta è possibile ricavare carta e fibre tessili.

Le sue Proprietà

I semi di lino sono ricchi di **acidi grassi essenziali** (omega 3), **vitamine** (B1, B2 e F), **minerali** (ferro e zinco), **enzimi**, **fitormoni**, **pectine** e **lignani**. Sono una grande fonte di **fibre alimentari** (27%) e sono composti al 20% da **proteine**. Essendo ricchi di proteine e omega 3, sono un alimento indispensabile per le diete vegetariane ma soprattutto per le diete vegane, al fine di assicurare un corretto apporto nutrizionale all'organismo.

Come usare i Semi di Lino

Ma come sfruttare i principi benefici dei semi di lino? Questi semi della salute possono essere usati **interi** per arricchire piatti crudi e freddi come insalate e yogurt, o **tritati** e aggiunti a farine e impasti.

Gli effetti benefici dell'assunzione dei semi di lino riguardano soprattutto l'**apparto digerente**, favorendo la peristalsi intestinale e l'eliminazione di gonfiori e delle sostanze di scarto senza aggredire le mucose.

I semi di lino hanno anche un utilizzo cosmetico che li rende preziosi per la **cura della persona**. Da questi semi infatti è possibile ricavare degli **impacchi per capelli nutrienti e lucidanti**, completamente naturali.

Potete acquistare i [Semi di Lino Biologici](http://www.benessence.it) in confezione da 500g direttamente sul nostro sito www.benessence.it.