



Quines propietats nutricionals i virtuts terapèutiques té l'espelta?

- Afavoreix el bon funcionament de l'intestí prim, i tonifica el pàncrees i la melsa.
- L'espelta conté totes les sals minerals. És especialment rica en magnesi i zinc, cosa que la converteix en un aliment anti-estrés i en un aliat del sistema circulatori.
- És un aliment ric en àcid silícic cosa que enforteix els teixits i reforça el sistema immunitari.
- L'espelta és més rica que el blat en ferro i vitamines E, B1 i B2 i té un alt percentatge en niacina (vitamina B3). Així doncs, és recomanable per reduir les migranyes i lluitar contra les malalties cardiovasculars.
- L'espelta conté més proteïnes, lípids i fibres dietètiques que el blat.
- L'espelta conté glúcids particulars (mucopolisacàrdis) que són molt importants en la coagulació de la sang i l'estimulació del sistema immunitari.
- L'espelta presenta els 8 aminoàcids essencials que permeten mantenir un bona salut celular. El seu alt contingut en Triptófan té efectes positius en el benestar general del cos i la ment ja que estimula la producció de la serotonina i regular la son.
- El greix que conté l'espelta és de tipus insaturat, no conté colesterol i és rica en àcids grassos essencials (àcid oleic i linoleic).

Malalties que poden millorar amb el consum d'espelta

- Insomni
- Colitis i desordres intestinals
- Estrés
- Al·lèrgies al blat
- Tendència a les infeccions
- Migranyes

Amb la col·laboració de: