

Sămânța care conține de 10 ori mai mult collagen decât supa de oase

Revenirea forței picioarelor

<https://www.youtube.com/watch?v=IG2xc65YVNk>

COLAGEN in semintele de:

- **cânepa** ➡ contin 3 aminoacizi principali, Zn, Mn. Semintele se pun intr-un bocan in frigider. Se consuma 2 linguri pe zi.
- **dovleacul** ➡ Zinc, Magneziu (reduce inflamatiile), fier, fosfor si antioxidanti. Semintele se usuca bine, apoi se prajesc usor. O lingura pe zi.
- **susanul negru** ➡ cupru ajută la legarea fibrelor de collagen, contine si Zn, Ca, Mn ... Semintele se prajesc usor. O lingurita pe zi.
- **chinoa** ➡ continut ridicat de lizina (aminoacid). Trebuie clatita foarte bine sub jet de apa cel puțin 2 minute, frecand boabele intre maini pana cand apa devine limpede, altfel poate irita stomacul. Apoi, se fierbe ca orezul cu dublu cantitate de apa la foc mic, pana cand boabele se umfla si devin pufoase. O jumatate de cana de chinoa pe zi este suficienta pentru a oferi organismului proteina completa.
- **chia** ➡ retine apa, ajută la hidratarea tesutului. Amesteca o lingura de chia cu 4 de apa sau lapte vegetal timp de 15 minute. O lingura pe zi.
- **inul** ➡ omega3 vegetal, reduce inflamatiile cronice. Inul trebuie macinat inainte de folosire, altfel se oxideaza. Pentru a amplifica efectul, se amesteca o lingura de in cu 3 de apa si se lasa 10 minute.
- **floarea soarelui** ➡ vitamina E, zinc. Semintele se prajesc usor ca sa se activeze. O lingura pe zi.
- **mustarul** ➡ îmbunătățește circulația. Semintele se prajesc cateva secunde. O jumatate de lingurita pe zi amestecata cu apa (se formeaza o pasta).
- **susanul alb** ➡ zinc. Semintele se prajesc usor, apare un miros de nuca. O lingurita pe zi. Impreuna cu zeama de lamaie ajuta la absorbtia Zn.
- **anasonul** ➡ contine mangan. Semintele se prajesc intr-o tigaie fara ulei, se va simti o aroma calda si dulce timp de 30 de secunde. Prajirea distruge peretii semintei si permite organismului sa absoarba Mn mai bine. Apoi, zdrobeste-le usor. Se pastreaza intr-un borcan ermetic, ferit de lumina. Se dimineata ia o jumatate de lingurita in ceai sau presarata oest ovaz.

Cel mai bun amestec pentru collagen ➡ 2 linguri de cânepă, o lingură de susan negru, o lingură de dovleac si o lingură de chia activată. Acest amestec ofera aminoacizi completi, Zn, Cu, Mn, Omega3, antioxidanti si o hidratare profundă din interior. Toate într-o singură doză de dimineată.