



La Forza di Chia

Una mattina facendo colazione con un'amica, mi sono trovata a consumare e a riflettere sulla storia di un piccolissimo seme, il seme di Chia.

Riconosciuti come un "superfood" già dalle popolazioni pre-colombiane. Gli Aztechi e i Maya conoscevano le innumerevoli proprietà di questa pianta e la coltivavano con venerazione. **La parola Chia nella lingua Azteca significava "forza".**

Chiamati "semi della forza" erano utilizzati soprattutto dai soldati durante le guerre, per caricarsi di vigore e coraggio. I Semi di Chia sono prodotti da una pianta originaria del Messico il cui nome scientifico è **Salvia Hispanica**.

Fonte primaria di grassi vegetali, i semi di Chia contengono acidi grassi essenziali Omega-3 e Omega-6, potassio (in quantità doppia rispetto a quello presente nelle banane), ferro (quasi il triplo di quello contenuto negli spinaci), selenio, zinco, magnesio, calcio, vitamina A, vitamina E, vitamina C (sette volte superiore a quella delle arance), vitamina B6 e tantissime fibre.

Distinguendosi come una proteina vegetale di altissima qualità, hanno anche una percentuale di proteine maggiore rispetto a quella degli altri cereali e ciò assicura l'assorbimento di tutti i nove aminoacidi essenziali.

Infine, i semi, ricchissimi di polifenoli e antiossidanti, favoriscono il rafforzamento del sistema immunitario e sono naturalmente senza glutine.

Nonostante i semi di Chia siano un prodotto in grado di apportare notevoli benefici al nostro organismo è comunque consigliato consumarli in dosi limitate, senza eccedere, considerare e valutare la loro assunzione in relazione al nostro personale stato di salute, consultando professionisti competenti.

Ma tornando alla colazione con l'amica, con la quale parlavamo di piccoli gesti che cambiano la giornata e a volte la vita, ho compreso che il piccolo seme di Chia, oltre ad essere un alimento con ottime qualità, a livello simbolico, rappresenta qualcosa di archetipo e profondo.

E allora trovai e mi ritrovai in Chia...

La forza di Chia è la forza del micro, del singolo, che racchiude l'energia del macro.

Siamo spesso abituati a dare al termine forza un senso di grandezza fisica e numerica, che va oltre alle nostre capacità.

Chia c'insegna a non rinunciare al "fare" e creare singolarmente, sapendo che siamo tutti collegati e che le nostre azioni, pur quanto piccole e apparentemente insignificanti, si relazionano con le altre, creando un cambiamento energetico e materiale in noi e nell'universo.

Chia è un seme di trascurabile grandezza, ma grandioso per le sue molteplici qualità. Una manciata di semi Chia aiuta il guerriero che è in noi a combattere la paura dello scontro con le forze avverse.

La storia ci racconta e a volte si dimentica dell'esistenza di tante donne e uomini che hanno mostrato il coraggio del minuscolo seme, permettendo al mondo di continuare a coltivare la bellezza e l'unicità di ognuno.

Chi semina, pur quanto il suo seme possa essere molto piccolo, raccoglie sogni, e i sogni alimentano l'anima del mondo.

Così una mattina incontrai Chia...

Fatma Greggio Bersani · www.fatmagreggiobersani.it