# CHIA
(Salvia hispanica L.)

SCHEDA TECNICA

**STORIA:** in lingua maya significa “forza”, originaria del Messico meridionale e del Guatemala nasceva già oltre 600 anni fa. Agli albori del XVI sec. d. C. la coltivazione di Salvia hispanica per uso alimentare nella popolazione era paragonabile a quella del mais, giusto per capire la rilevanza dei semi di Chia nella dieta delle civiltà precolombiane come gli Aztechi, i Maya, gli Zapotechi o i Toltechi. Essi richiedevano alle popolazioni conquistate l’equivalente della nostra decima in semi di Chia, qualcosa come 4000 tonnellate di semi/anno. Schiacciati i semi per produrre una sorta di farina rappresentò inoltre la fonte di sostenimento dei guerrieri Aztechi, la cui leggenda narra che traessero energia e forza proprio dai semi del fiore della Salvia hispanica. Veniva preparata una bevanda fermentata durante la notte per curare il mal di gola. Fu proprio per l’enorme culto dei semi di Chia che i conquistadores spagnoli decisero di bruciare tutti i raccolti durante il 1520, vietandone la coltivazione e sostituendola con quella di frumento e carote, in maniera da soddisfare il fabbisogno e le esportazioni verso il continente Europeo. Nonostante la pianta di Salvia hispanica fosse stata incriminata, alcune sue colture sopravvissero nelle zone montuose del Messico e del Guatemala fino alla fine del XX sec. d. C., quando un programma per la ripresa delle coltivazioni in Perù, Argentina e Messico permise la rinascita della Salvia hispanica e, di conseguenza, dei semi di Chia, che vennero però immessi nel mercato europeo solamente dal 2009.

**DROGA:** semi.

**COSTITUENTI ATTIVI:** omega 3-6 (fino al 20% del loro peso), fibre, fonte di proteine e minerali.

**ATTIVITÀ PRINCIPALI DELLA DROGA:** tonica, antiossidante, antiaging, energizzante, digestiva, eutrofica, saziante, lassativa moderata, riducente la pressione arteriosa e ipocolesterolemica.

**USO DELLA TISANA:** alimento (fonte di omega 3/6), prevenzione malattie cardiovascolari, ipocolesterolemizzante, tonico/energizzante e blando lassativo, coadiuvante nel controllo del peso.

**DOSE CONSIGLIATA:** costipazione dai 2 ai 4 cucchiai in un bicchier d’acqua. Consumare entro 30 minuti.

**PRECAUZIONI D’USO:** nessuna alla posologia d’uso, tranne soggetti idiosincrasici.