

SÉSAME



Sésame (*Sesamum indicum*)

Entièrement comestible, le sésame est surtout réputé pour ses graines et l'huile qui en est tirée. Ses bienfaits nombreux proviennent de sa richesse en vitamines, fer, protéines et acides gras essentiels.

Cité dans leurs textes fondateurs et utilisé par les médecines indienne et chinoise depuis plus de 5 000 ans,

le sésame est reconnu pour ses effets antioxydant, analgésique et anti-inflammatoire, hypocholestérolémiant et émoullient.

Il contribuerait à faciliter le bon fonctionnement du foie, du cœur, du cerveau et du système nerveux ; à stimuler la mémoire et l'activité intellectuelle ; à détoxifier le foie ; à faciliter le transit intestinal.

