

يخفف من التهاب القلب لإحتوائه على الأوميغا 3. يساعد على تحسين الهضم والتمثيل الغذائي والحفاظ على حركة الأمعاء. يساعد على منع تشكل الخلايا السرطانية. له دور هام في الحفاظ على العظام ومنع هشاشتها. يساعد على تنظيم الطاقة وعدم الشعور بالإعياء. تقوية بصيالات الشعر وتقليل تساقطه. يساعد على استرخاء عضلات الوجه المشدود.