

Link do produktu: <https://www.zielarniawarminska.pl/siemie-lniane-zlociste-250g-p-647.html>



Siemie lniane złociste 250g

Cena

8,00 zł

Opis produktu

Znane od dawna , głównie jako składnik osłonowy, sporządzany w formie zawiesiny śluzowej. Siemie złociste jest odmianą lnu charakteryzującą się lepszym składem chemicznym od lnu brązowego. W swym składzie zawiera m.in.: cynk, witaminy E i z grupy B, błonnik, NNKT, flawonoidy, lignany, a także cenne aminokwasy. Siemie stosowane w postaci naparu lub odwaru jest zalecane przy stanach nieżytowych żołądka, wrzodach, nadkwaśności. Ponadto nawilża śluzówkę i łagodzi jej podrażnienia, dlatego polecane jest przy kaszlu, a także dla osób, które narażone są na przesuszanie śluzówki. Bardzo cennymi, o czym mało się powszechnie mówi są lignany. Są to naturalne silne antyutleniacze, kilkakrotnie silniejsze od witaminy E. Swoją budową i działaniem podobne są do żeńskich hormonów płciowych- estrogenów. Hormony te w naturalnej postaci odpowiadają za cykl rozrodczy, ale także za: serce, mózg, kości, skórę. Wspomagają hormonalną terapię w okresie menopauzy. Lignany to silne antyutleniacze, które wychwytyują wolne rodniki w naszym organizmie. Wolne rodniki są ubocznym produktem przemiany materii i niestety są one dla nas niebezpieczne, gdyż uszkodzają m.in. DNA oraz odpowiadają za przyspieszone starzenie się organizmu. Spożywanie siemienia lnianego skutecznie zapobiega również zaparciom. Stosowane zewnętrznie w postaci okładów z odwaru lnu, wspomaga leczenie oparzeń, odmrożeń, odleżyn, trudno gojących się ran. Zastosowanie: jako dodatek do wypieków, zup, sosów, musli, jogurtu, zupy mlecznej. Do picia jako odwar (1,5-2 łyżki nasion zalać szklanką wody, gotować pod przykryciem 10-15 minut. Odcedzamy odwar i pijemy po wystudzeniu) lub napar (2łyżki zmielonego siemienia lnianego zalewamy szklanką gorącej wody, następnie mieszamy i pijemy całość). Siemie lniane możemy spożywać pod postacią całych nasion lub w postaci zmielonej. Największą koncentrację lignanów posiada siemie mielone odtłuszczone. Dodatkowym atutem jest niska wartość energetyczna tego produktu. Dawkowanie: 1-3 łyżek siemienia lnianego dziennie, najlepiej mielonego. Przy spożywaniu powyżej 1 łyżki siemienia dziennie, pamiętamy o dostarczeniu do organizmu więcej niż zwykle wody. W przypadku stosowania diety dr Budwig oprócz pasty, należy przyjmować 1 łyżkę świeżo zmielonych nasion siemienia lnianego dziennie (według wykładu dr Budwig).