

Link do produktu: <https://www.zielarniawarminska.pl/siemie-lniane-zlote-mielone-250g-p-1848.html>



Siemie lniane złote mielone 250g

Cena **8,00 zł**

Opis produktu

Masa netto: 250g

Charakterystyka: Siemie lniane złote, znane także jako siemie lniane złociste, to nasiona lnu zwyczajnego. Ta odmiana siemienia lnianego różni się od brązowej większą ilością substancji odżywczych i bogatszym, bardziej szlachetnym smakiem. Uprawiana jest w wielu miejscach na świecie, również w Polsce.

Zastosowanie: Siemie lniane złote różni się od brązowego wartościami oraz ilością kwasów omega. Pierwszą cechą, która odróżnia te produkty to zawartość tłuszczu oraz kalorii. Złote nasiona zawierają ich mniej niż brązowa odmiana. Złoty len ma też wyższą zawartość białka. Jednak warto zwrócić uwagę na to, że pomiędzy jednym a drugim rodzajem lnu nie ma tak naprawdę wielkich różnic. Różnice są natomiast zauważalne pomiędzy złotym a brązowym lnem w ilościach wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Złoty len ma ich więcej, tak samo jak dwóch niezbędnych tłuszczów, których organizm nie jest w stanie wyprodukować: kwasu alfa-linolenowego (ALA) i kwasu linolowego. Natomiast len brązowy zawiera więcej jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Siemie lniane wspomaga przewód pokarmowy i działa przeciwzapalnie, dlatego jest wskazane w problemach gastrycznych oraz przy wrzodach żołądka. Stosowane wewnętrznie powlekają przełyk oraz ściany żołądka. Doustne spożywanie całych lub rozdrobnionych nasion wraz z wodą może działać jak naturalny środek przeczyszczający, który będzie wsparciem przy długotrwałych zaparciach.

Sposób użycia : Aby przygotować napar z siemienia lnianego, należy zalać 2 łyżeczki mielonych nasion gorącą wodą i odczekać 20 minut. Powstały w ten sposób napar należy wypić razem z zawartością. Niestety smak takiego naparu nie jest najlepszy, więc można dodać jakieś naturalne dodatki smakowe (np. sok z cytryny). Osoby, które cierpią na podrażnienie żołądka i jelit, mające wrzody lub cierpiące na niestrawność powstały napar powinny wypić bez ziaren siemienia.

Środki ostrożności: Produkt może zawierać alergeny tj. gluten, orzeszki ziemne i inne orzechy, sezam, soję.

Warunki przechowywania: przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, bez dostępu światła; chronić przed dziećmi.

Podmiot odpowiedzialny:

Joanna Kulczyk
Zielarnia Warminska,
M. C. Skłodowskiej 2/12,
10-110 Olsztyn