

Льону білого насіння

Білий (золотий) льон – популярна у багатьох країнах, спеціально культивована рослина, багате джерело поліненасичених жирних кислот (Омега-3, Омега-6), протеїнів, полісахаридів, фітоестрогенів, розчинних і нерозчинних харчових волокон, вітамінів (А, В, Е, F), мінералів (кальцій, магній, марганець, цинк, залізо, мідь, хром, фосфор, калій, натрій).

Харчова цінність білого льону набагато вище коричневого, а й вирощувати цю культуру набагато складніше. Білий льон трохи відрізняється за смаком від коричневого. Тому в багатьох країнах покупці обирають саме білий льон.

У зовнішньому шарі зерен білого льону містяться фітогормони, за структурою нагадують жіночі гормони - естрогени, тому це ідеальний продукт для жінок. Фітогормони сприяють уповільненню процесів старіння, попереджають розвиток пухлин, покращують самопочуття жінок в період менопаузи, знижують прояв гормонального дисбалансу, покращують лактацію у годуючих мам. Уже через кілька днів прийому БІЛОГО ЛЬОНУ результат, як то кажуть, буде на обличчі. Його вплив на зовнішній вигляд жінки полягає в гормоноподібній дії лігнанів. Взаємодіючи з рецепторами естрогенів в шарах шкіри, вони роблять її еластичною, пружною, активізують процеси відновлення клітин.

Клітковина і клейковина (слиз) насіння білого льону сприяють зниженню всмоктування токсинів і загальному очищенню організму.

Насіння білого льону ідеально підходять для "розвантажувальних днів". Ляне насіння нормалізує мікрофлору і моторику кишечника, що сприяє зниженню зайвої ваги і очищенню організму. Для цього достатньо вживати в день 2-3 чайні ложки насіння, запиваючи склянкою води або соку.

Білий льон можна змішувати з вівсянкою, медом, м'яким сиром, кефіром, йогуртом, снідати смачною і, разом з тим, корисною стравою. Насіння льону мають властивість розбухати в кишечнику. Завдяки цьому і наявності великої кількості слизу і олії, поліпшується робота кишечника, і нормалізується процес травлення.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЗАСТОСУВАННЯ:

Насіння льону рекомендується застосовувати при гастритах, виразковій хворобі шлунка, ентеритах, колітах, а також при харчових отруєннях.

СПОСІБ ЗАСТОСУВАННЯ:

- одну столову ложку насіння білого льону залити склянкою окропу (200 мл), настояти 30 хвилин; вживати разом з насінням;
- розмелене насіння льону (1-2 столові ложки) залити склянкою води або додати в готові страви (каші, йогурти, салати);
- додавати в тісто для випічки (1-2 столових ложки на 1 кг борошна).

ПРОТИПОКАЗАННЯ:

Індивідуальна чутливість.

УМОВИ ТА ТЕРМІНИ ЗБЕРІГАННЯ:

Зберігати в сухому темному місці.

ФОРМА ВИПУСКУ:

Упаковка 100 г