

NATUR PLANET Siemię Iniane złote 1000 g



Cena: 11,45 PLN

Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	1000 g
Postać	-
Producent	INFO FARM MICHAŁ STAŚ
Rodzaj rejestracji	Suplement diety
Substancja czynna	-

Opis produktu

Właściwości Len pochodzi z krajów Bliskiego Wschodu, później został zaadaptowany przez rejon Morza Śródziemnego i Europę Wschodnią. Kształtem przypomina ziarna sezamu. Od wieków znane jest ze swych niepowtarzalnych właściwości. Siemię Iniane pełne jest składników odżywczych. Uprawiane już w czasach Mezopotamii. Dzięki swoim właściwościom odżywczym stało się podstawowym elementem diety na całym świecie. **Zalecane spożycie** Optymalna ilość siemienia Inianego, którą powinno przyjmować się w ciągu dnia to 2 – 3 łyżeczki. Najlepiej jednak samodzielnie mielić nasiona lnu tuż przed spożyciem, ponieważ nasz organizm nie będzie dobrze trawił całych i suchych nasion. Ponieważ zmielone siemię Iniane nie ma żadnego smaku, dlatego możemy dodawać je praktycznie do każdej potrawy, np. do jogurtów, sałatek, koktajli owocowych i warzywnych, do domowych wypieków chleba albo ciastek, musli, sosów, zup, a nawet jako posypka na kanapki lub sałatki. Najlepiej jednak spożywać siemię Iniane po jego wcześniejszym namoczeniu w wodzie. Nasiona powiększają swoją objętość i wytwarza się kisiel. 1 – 2 łyżeczki ziarenek należy zalać 250 ml gorącej wody, przykryć talerzykiem na 15 minut, ostudzić i wypić. Uzyskany napar pić rano i wieczorem. Zalane siemię Iniane najlepiej jest przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu. Można również przygotować odwar z nasion siemienia Inianego. W takim przypadku łyżkę ziaren należy zalać szklanką letniej wody i gotować pod przykryciem na małym ogniu przez około 15 minut. Po tym czasie odstawić do wystygnięcia. Pić po pół szklanki 2 razy dziennie, najlepiej między posiłkami. Wywar z siemienia to również znakomita maseczka na włosy. 2 – 3 łyżeczki ziaren należy zalać szklanką wody i gotować przez kilka minut. Powstały „żel” odcedzamy i nakładamy na umyte, wilgotne włosy. Masujemy przez chwilę i trzymamy przez 30 – 40 minut. Po tym czasie dokładnie spłukujemy. Jeżeli zostanie nam trochę „żelu” z ziaren, można moczyć w nim paznokcie, przez 10 – 15 minut. Po takich zabiegach staną się one twarde i mocne. **Ważne** Suplement diety należy przechowywać w suchym i ciemnym miejscu, w temperaturze pokojowej, w miejscu niedostępnym dla dzieci. Suplement diety nie może być stosowany jako zamiennik zróżnicowanej diety. **Składniki** Wartość odżywcza w 100g: Wartość energetyczna 2092 kJ/500kcal Tłuszcze 31g w tym kwasy nasycone 2,4g Węglowodany 35g w tym cukry 0,1g Białko 24,5g Błonnik 3,9g Sód 0,2g Skład: całe nasiona lnu złotego. **Producent** INFO-FARM Michał Staś ul. Poprzeczna 37a43-300 Bielsko-Biała