



Dane aktualne na dzień: 27-04-2024 00:01

Link do produktu: <http://olivita.pl/babka-plesznik-250g-p-123.html>



Babka płesznik 250g

Cena	12,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Producent	Olvita

Opis produktu

Ta niepozorna, a bardzo zdrowa roślina pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego. Spożywanie jej nasion świetnie wpływa na przewód pokarmowy, wątrobę, przemianę materii, obniża wysoki cholesterol, pomaga schudnąć, potęguje odporność.

Babka płesznik (*Plantago psyllium* L.) zwana jest również babką śródziemnomorską albo pchlicą. Jest rośliną jednoroczną, należy do rodziny babkowatych. Uprawia się ją nie tylko w regionie Morza Śródziemnego, ale także na terenie Zakaukazia, w Etiopii, Australii, Japonii, Indiach oraz Ameryce Południowej. Bywa uprawiana w Polsce. Dojrzałe owoce babki zbiera się i suszy, a następnie młóci, by wydobyć nasiona.

To właśnie nasiona babki płesznik (*Semen Psylli*) wykazują dobroczynny wpływ na zdrowie. Mają ciemnobrązowy kolor, są podługne, gładkie i połyskujące. Z wyglądu trochę przypominają brunatne siemę lniane albo sezam. Niektórzy żartują, że nasionko babki płesznik podobne jest do... pchły. W łupinie znajduje się spora ilość śluzu (do 25 proc.). W nasionach obecne jest też białko (ok. 20 proc.), olej (5-10 proc.), sterole, cukry oraz aukubina, która działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, przeciwwirusowo, wpływa także osłaniająco na wątrobę.

Szereg korzystnych właściwości

Babka płesznik odznacza się bardzo dużą zawartością błonnika (68 g w 100 g), jest zatem świetnym naturalnym środkiem na zaparcia i biegunki, regulującym wypróżnienia i pracę przewodu pokarmowego. Nasiona wiążą toksyny i wpływają na obniżenie złego cholesterolu LDL. Podnoszą także poziom dobrego cholesterolu HDL, pomagają wyeliminować z organizmu kwasy żółciowe i metale ciężkie, a nawet substancje rakotwórcze.

Po zamoczeniu w wodzie nasiona pokrywają się grubą warstwą śluzu (podobnie jak siemę lniane) – taki kleik na zimno można dodać płynnego pokarmu. Babka płesznik wspomaga również odchudzanie, funkcjonowanie żołądka i jelit, lecząc związane z nimi dolegliwości. Spożywając ją, na długo zapewniamy sobie uczucie sytości – nasiona pęcznią i wypełniają żołądek, co zmniejsza uczucie głodu.



Nasiona babki płesznik zalecane są w zespole jelita drażliwego, przy hemoroidach (dzięki regulacji rytmu wypróżnień zmniejszają ból). Obniżają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, zbijają wysokie ciśnienie, a także redukują poziom cukru i insuliny we krwi. Stanowią przy tym barierę ochronną przed bakteriami.

Podczas stosowania babki płesznik zaleca się częste picie płynów (minimum 2 litry wody dziennie). Uwaga: istnieją przeciwwskazania do stosowania babki płesznik

Nie jest ona zalecana w przypadku niedrożności jelit, nudności i wymiotów, chorób przełyku, krwawień z odbytu czy trudnej do uregulowania cukrzycy.

Można ją natomiast stosować w okresie ciąży i laktacji. Jeśli na początku stosowania babki płesznik pojawią się wzdęcia czy nudności, nie należy się nimi przejmować – wkrótce przykre objawy przeminą.

Nasiona można spożywać w każdym wieku, nawet niemowlęcom. Zaleca się, aby w przypadku maluchów kleik przygotować w naparze z rumianku, mleku, herbatce albo kompocie.