Dane aktualne na dzień: 15-11-2026 03:30

Link do produktu: https://olivita.pl/siemie-lniane-zlociste-500-g-p-67.html



Siemię lniane złociste 500 g

Cena	**8,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Producent	**Olvita**

Opis produktu

Len wygląda bardzo niepozornie, wymaga starannej pielęgnacji. Jego działanie jest bezcenne dla wrzodowców. Związki śluzowe zawarte w nasionach lnu powlekają błony śluzowe żołądka, łagodząc wrzody. Ale len ma także inne właściwości lecznicze.

Całe lub zmielone siemię lniane(nasiona należy zmielić przed użyciem!!!) można więc stosować w leczeniu schorzeń układu pokarmowego, oddechowego i moczowego, przygotowując z nich napary. Przy chorobach reumatycznych i skórnych doskonale sprawdzają się kataplazmy, stosowane zewnętrznie. Stosowane jest przy biegunkach lub zaparciach, a także zapobiegawczo, dla zapewnienia prawidłowej perystaltyki jelit. Szczególnie cenione przy wszelkich nieżytach i nadkwasotach, a nawet wrzodach. Spożywane także w celu dostarczania organizmowi wielu cennych substancji, jak mikroelementy, oraz cholina, znajdująca się w lecytynie. Siemię posiada wysoką zawartość tych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które usuwają nadmiar tzw. złego cholesterolu z organizmu. Siemię jest również bogate w łatwo przyswajalne białka, a szczególnie w egzogenne. Ponadto jest wyjątkowo bogate w tzw. fitohormony, a przez to zalecane jako środek wspomagający w profilaktyce nowotworowej. Siemię spożywane jest również w celu zwiększenia wilgotności śluzówki, stosowane przy suchym kaszlu. Siemię lniane może być używane także jako odżywka do włosów ponieważ wydzielany przez nasiona śluz skutecznie nawilża suche i zniszczone włosy.

Siemię lniane - doskonały lek na wrzody żołądka i dwunastnicy

1. **Przygotuj napar z łyżki pogniecionych nasion i połowy szklanki przegotowanej wody.** Zostaw go na noc. Odwar wypij razem z nasionami na czczo. Przygotuj następną porcję i wypij ją wieczorem. Smak lekarstwa może poprawić dodanie kilku kropli miętowych.
2. Dwie łyżki sproszkowanego siemienia **wymieszaj za szklanką mleka roślinnego**. Pij dwa, trzy razy dziennie.

Okłady i kompresy

1. **Na podrażnioną skórę.** Zmiel tyle siemienia, aby otrzymać filiżankę mączki. Zalej ją gorącą wodą, aż powstanie papka. Przygotuj woreczek (najlepiej z lnianego płótna), napełnij go papką, gdy ostygnie do temperatury ciała, połóż na bolące miejsce. Okłady stosuj codziennie.
2. **Na wrzody i czyraki.** Z bandaża przygotuj woreczek wielkości czterech torebek **herbaty** ułożonych w kwadrat, napełnij go siemieniem. Zagotuj pół litra wody, a następnie włóż do niej woreczek z ziarnami. Garnek przykryj pokrywką i odstaw na 10 minut, następnie odlej wodę. Kiedy woreczek ostygnie do temp. 40 stopni, połóż go na miejsce, na którym pojawiły się zmiany skórne. Całość zabandażuj, pozostawiając opatrunek na 30 minut. Zabieg powtarzaj kilka razy dziennie.
3. **Przesuszoną i łuszczącą się skórę posmaruj olejem lnianym.** Zrób to 3- 5 razy dziennie.
4. **Okłady na kaszel.** Zmiel osiem czubatych łyżek siemienia. Zalej je ¼ litra zimnej wody. Całość zagotuj. Na bolące miejsce połóż kawałek lnianego płótna, a na nim jak najcieplejszą masę. Całość przykryj ręcznikiem, by masa nie zastygła zbyt szybko. Okład pozostaw na 15-20 minut.

Siemię lniane jest doskonałym środkiem przeciw zaparciom. Ziarna pęcznieją w przewodzie pokarmowym, naciskają na ściany jelita, pobudzając je do pracy. Z siemienia zostają uwolnione substancje, które regulują proces wydalania, a także chronią i regenerują śluzówkę przewodu pokarmowego. Warto więc wzbogacić dietę w pieczywo z siemieniem lnianym, dodawać ziarna do sałatek, przygotować z nich herbatę lub deser.

NA PRZYSPIESZENIE PRZEMIANY MATERII

1. **Herbata**. Łyżkę zmielonego siemienia zalej ¼ litra zimnej wody, odstaw na 30 minut, mieszając co 10 minut. Napar odcedź, podgrzej do temperatury 60-70 stopni. Herbatę pij lekko ciepłą dwa razy dziennie.

2. Dwie łyżki siemienia podgrzej na patelni gorącej (nie dodawaj tłuszczu). Rozgrzane nasiona zmieszaj z łyżką miodu i ostudź. **Jedz jak sezam**ki.

Kraj pochodzenia: Polska