

Secara integrala 500 gr SOLARIS



CE CONTINE

Are un continut mare de aminoacizi superiori, vitamine: A, B, E si K, minerale: mangan, fier, fosfor, magneziu, seleniul, cupru, siliciu, sodiu, sulf, iod, acizi grasi Omega 3 si Omega 6.

CUM ACTIONEAZA

Boabele de secara sunt energizante, emoliente, benefice pentru sistemul digestiv. Ajuta la functionarea normala a sistemului cardiovascular, sunt de folos in combaterea hipertensiunii.

CUM SE CONSUMA

Este un ingredient nelipsit din produsele de panificatie si patiserie. Secara se poate consuma ca atare, fierband boabele si preparand alimente ca inlocuitor pentru orez sau sub forma de decoct (30 grame boabe la un litru de apa). Decoctul din boabe este racoritor, vitaminizant si este recomandat si el pentru proprietatile laxative si emoliente. Boabele sunt bogate in fibre, deci sunt foarte indicate pentru normalizarea tranzitului intestinal, pentru eliminarea toxinelor.

ISTORIC

Secara este cunoscuta din timpuri stravechi, cam de prin epoca bronzului, crescand in salbaticie in Asia Mica, Turcia si zonele adiacente. Mai intai, secara era doar o buruiana care crestea prin lanurile de grau. Mai tarziu, ea a inceput sa fie cultivata separat.

PENTRU CE RECOMANDAM

Datorita continutului de acizi Omega 3 si 6, secara este indicata pentru reducerea colesterolului. Mentine sanatatea tiroidei, prin continutul ridicat de iod. Boabele sunt bogate in fibre, deci sunt foarte indicate pentru normalizarea tranzitului intestinal si pentru eliminarea toxinelor. Manganul faciliteaza mai multe procese metabolice, alaturi de enzime si actioneaza pentru prevenirea aparitiei radicalilor liberi.

CONTRAINDICATII

Contine gluten.