

Seminte de in 150 gr SOLARIS



CE CONTIN

Acidul alfa-linolenic (ALA) - Omega 3 (55%), Omega 9 (22%), Omega 6 (14%), lignani, minerale: magneziu, fier, zinc, cupru.

CUM ACTIONEAZA

Semintele de in sunt bogate in fibre insolubile, ajutand la reglarea tranzitului intestinal si combaterea constipatiei. Semintele de in contin trigliceride, ulei linolenic si linoleic, oleic, stearic, palmitic si miristic.

CUM SE CONSUMA

Uz intern: 1-2 seminte intregi la 250 ml apa, seara sau dimineata. Semintele de in pot fi consumate impreuna cu cerealele, la micul dejun, in salate, supe si mancare, in iurt. Pot fi folosite la prepararea painii.

PENTRU CE RECOMANDAM

Semintele de in sunt un laxativ eficient prin cresterea peristaltismului intestinal, protejand mucoasa intestinala de factorii iritanti. Semintele de in au rol antiseptic si calmant.