



## СЕМЕНА ЛЬНА (LÍNUM) 500 ГРАММ

SKU: 1181

Цена: 79 грн

Используют для приготовления настоек и отваров. Добавляют в салаты, супы, вторые блюда и выпечку. Источник магния, калия, аминокислот, антиоксидантов, полиненасыщенных жирных кислот и других жизненно важных элементов. Семена льна помогают избавиться и предупредить гастрит, язву и повышенную кислотность желудка.

**Категория:** Специи и пряности, Крупы и бобовые

## СЕМЕНА ЛЬНА (LÍNUM), 500 ГРАММ

Семя льна – один из продуктов, ставших популярным среди последователей здорового образа жизни. Лён давно известен человечеству. Волокна, получаемые из стеблей этого растения, одними из первых послужили основой для изготовления тканей, а льняное масло, составляющее основу олифы, «продлевает жизнь» изделий из дерева. Однако сегодня внимание диетологов, а также приверженцев здорового питания, привлекло внимание семя этого растения. Какие целебные свойства таятся под плотной глянцевой кожицей этих зернышек? Как правильно употреблять **семена льна**, чтобы извлечь максимум **пользы**?

### Состав

О лечебных свойствах семени льна упоминал ещё Гиппократ, рекомендовавший использовать отвар растения для лечения воспалений слизистых. При подробном изучении состава этого уникального продукта, учёные установили, что в 100 граммах семян содержится:

- растительных протеинов – около 18 г;
- жиров – от 30 до 42 г;
- углеводов – до 29 г.

Особенную ценность представляет содержащееся в семенах, жирное масло, в составе которого, обнаружено высокое содержание глицеридов полиненасыщенных омега -3 жирных кислот, предотвращающих образование холестериновых бляшек в сосудах.

Кроме того, семя льна – источник ряда важнейших для здоровья витаминов, микро- и макроэлементов. Продукт характеризуется высоким содержанием калия, марганца, меди, селена, меди, фосфора и магния. В сочетании с витаминами А, Е и группы В, они оказывают благотворное влияние на работу организма.

Присутствуют в составе льняного семени и незаменимые аминокислоты, которые могут попасть в человеческий организм исключительно с пищей. В их числе:

- аргинин;
- изолейцин;
- лизин;



РОСА-ФАРМ. Аюрведичні препарати преміум класу.  
Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 11:00 до 19:00 щодня.  
Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.

- триптофан;
- лецитин;
- фенилаланин.

Но как использовать этот доступный каждому, продукт? Прежде, чем детально разобраться в этом вопросе, выясним, какое воздействие оказывает употребление семени льна на организм человека.

## Лечебное воздействие

Вероятно, начать следует с того, что семена льна давно используются в народной и официальной медицине, как мягкое слабительное. Регулярное употребление отвара семян активизирует перистальтику кишечника, способствуя своевременному и регулярному опорожнению.

Учитывая, что продукт отличается высоким содержанием клетчатки, он обладает сорбирующими свойствами, способствующими очищению организма от загрязнения шлаками и токсинами. Поэтому, диетологи рекомендуют лицам, стремящимся снизить массу тела, использовать **льняное семя** в чистом виде (не более 50 г в сутки) для очищения организма и восстановления нормального обмена веществ, снижения массы тела.

**Как принимать семя льна**, чтобы сбросить вес? Рецепт снадобья предельно прост. Отмеренное количество семян (одну столовую ложку) слегка измельчают (воспользуйтесь кофемолкой) и заливают тёплой водой в количестве 200 мл. Важно отметить, что измельчают и готовят такое лекарство непосредственно перед употреблением.

Вы не можете это выпить? Можно пойти и другим путём, добавляя измельчённый продукт в мюсли, салаты, йогурты, уже приготовленный кисель. Главное правило, которое требуется соблюдать – никакой термической обработки! Заметим, что употребление льняного семени, как цельного, так и измельчённого, показало отличные результаты:

- при гастрите – благодаря обволакивающему и противовоспалительному воздействию на ЖКТ;
- при атеросклерозе и гипертонической болезни – благодаря снижению концентрации в крови холестерина, оседающего на стенках сосудов;
- для регулирования выработки эстрогенов в период менопаузы и пременопаузы – такое воздействие оказывают вещества, содержащиеся в жёстких оболочках семян;
- для нормализации функционирования эндокринной системы;
- для профилактики рака;
- для выведения из организма радионуклидов и других, не менее опасных или токсичных веществ.

Кроме того, в народной медицине его рекомендуют, как мягкое отхаркивающее при бронхитах, затяжном кашле. Другое, не менее интересное использование отвара льняного семени – устранение симптомов похмелья после чрезмерного употребления алкоголя.

## Популярные рецепты

Как лучше использовать в кулинарных целях **семена льна**, **купить** которые сегодня не составит особых проблем? Мы предлагаем вам несколько несложных рецептов вкусных и питательных блюд, одним из ингредиентов которых является льняное семя. Включая время от времени его в свой рацион, вы обеспечите организму:

- эффективную профилактику многих опасных заболеваний;
- улучшите общее состояние организма;
- нормализуете ход обменных процессов;
- поможете предотвратить развитие атеросклероза;
- обеспечите отличную работу ЖКТ.



РОСА-ФАРМ. Аюрведичні препарати преміум класу.  
Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 11:00 до 19:00 щодня.  
Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.

## Овсяная каша

Начнём мы, пожалуй, с вкусной и сытной овсяной каши, которая обеспечит вас энергией, однако, при этом, не позволит лишним калориям оседать на вашей талии. Для её приготовления нам потребуется

- быстрорастворимых овсяных (или других хлопьев) хлопьев – 100г;
- семени льна – 1 чайная ложка;
- натуральных цукатов – 1 столовая ложка.

Процесс приготовления предельно прост. Смешиваем все ингредиенты в миске и заливаем кипятком. Накрываем крышкой и даём постоять 10 – 15 минут. Это всё, каша готова!

## Оладьи

В качестве вкусного и сытного обеденного блюда вы можете подать оладьи из кабачков с добавлением льняного семени. Нам потребуется:

- один крупный кабачок (или два небольших);
- 2 яйца;
- льняного семени – 1 ст. ложка;
- муки – 2 ст. ложки;
- немного соли.

Кабачки очищаем и измельчаем – натираем на тёрке. Сливаем выделившийся сок, добавляем яйца, соль, муку и тщательно перемешиваем. В последнюю очередь вводим в тесто семена льна. Выпекаем оладьи на разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла.

## Салат

Вы можете добавлять семя льна в овощные и фруктовые салаты. Вот один из примеров. Нарежьте кубиками среднего размера:

- мякоть половины плода авокадо;
- 2 небольших помидора;
- один, очищенный от кожицы, огурец;
- половинку красного болгарского перца.

Слегка посолите, добавьте 1 чайную ложку льняного семени и заправьте оливковым маслом.

Кроме того, семя льна добавляют в различные виды первых блюд, выпечку, кисломолочные и фруктовые напитки.

## Противопоказания к применению

Как и любое, даже самое совершенное и универсальное лекарство, употребление этих чудесных семян имеет некоторые ограничения, о которых важно знать, прежде чем активно использовать этот продукт. В данном случае, вред от избыточного употребления (более 50 г в сутки) обусловлен содержанием в семени льна веществ, являющихся цианогенными гликозидами. При попадании в пищеварительную систему человека, они образуют цианиды, повышение концентрации которых, может стать причиной отравления.

Кроме того, отказаться от употребления продукта рекомендуется:

- при обострении холецистита;
- при панкреатите;



РОСА-ФАРМ. Аюрведичні препарати преміум класу.  
Київ, вул. Михайлівська, 24-А. Відкрито з 11:00 до 19:00 щодня.  
Телефони: +380932173134, +380670070108, +380671600108.

- при язве желудка;
- при диспептических явлениях;
- при непроходимости кишечника;
- в случае индивидуальной непереносимости.

Кроме того, в ряде случаев (неспецифический язвенный колит или синдром раздражённого кишечника) употребление сырого семени не рекомендуется, однако можно использовать его отвар.

## Где купить семена льна?

**Семена льна, цена** всегда которых остаётся вполне доступной, вам предложит сегодня множество супермаркетов, а также специализированных сайтов. Где лучше покупать, чтобы иметь 100% гарантию высокого качества приобретённого продукта?

Если вы не любите тратить драгоценное время на поиски наиболее качественных продуктов и лучших цен, вам стоит посетить каталог бутика аюрведических товаров «Rosa-Pharm», где вы найдете отборное семя льна, выращенное в экологически чистых регионах без применения токсичных пестицидов и химических удобрений.

В числе наших преимуществ:

- только лучшие, на100% натуральные сертифицированные продукты;
- доступные цены;
- отличное обслуживание;
- удобная форма оплаты.

Всё что вам нужно – это выбрать в нашем каталоге интересующий вас товар и оформить заказ. Доставка товара будет выполнена точно в срок по указанному адресу. Возникли вопросы? Свяжитесь с нашим онлайн-консультантом для уточнения деталей и оформления заказа!