Stosujemy siemię lniane

Stosujemy siemię lniane

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

28,00 zł

numer katalogowy:	ZD/0136
ISBN:	9788362103362
liczba stron:	64
format:	16 x 21,5 cm
oprawa:	miękka

Lecznicza moc w pospolitym ziarenku
Naturalna ochrona przeciw chorobom cywilizacyjnym

W dziedzinie zdrowia i odżywiania nie ma chyba niczego, co byłoby równie niezwykłe i zarazem proste jak niepozorne nasiona lnu. Siemię lniane jako bogate źródło błonnika, lignanów, białka, dobroczynnych tłuszczów i wielu witamin oraz minerałów jest bez wątpienia jednym z najzdrowszych, łatwo dostępnych i do tego niedrogich pokarmów.

Książka Stosujemy siemię lniane zawiera wiele ciekawych informacji dotyczących zadziwiających właściwości nasion lnu, o których wiedza była przekazywana przez tysiąclecia w Europie i na Bliskim Wschodzie. Korzyści płynące z ich spożywania są niewątpliwie zdumiewające. Dowiesz się m.in., że siemię lniane:

zapobiega rozwojowi raka
chroni przed nadciśnieniem
wspomaga trawienie
przynosi ulgę przy zaparciach
dodaje energii
przyśpiesza spalanie tłuszczu
łagodzi podrażnienia żołądka przy chorobie chorobie wrzodowej.

Autor udziela prostych porad, jak włączyć nasiona lnu do swej codziennej diety, a także przedstawia przepisy kulinarne, które pozwolą mu na szybkie i łatwe wykorzystanie lnu do przygotowania śniadania, obiadu, sałatek i pysznych wypieków. W książce tej zostały również zamieszczone szczegółowe receptury do peelingu twarzy oraz gorących okładów z wykorzystaniem lnu.