

# Siemię Iniane

**Siemię Iniane to nasiona rośliny len zwyczajny, które zyskują taką nazwę w momencie swojego zastosowania w ziołolecznictwie. Są bardzo drobne i barwy brązowej. Po zalaniu wodą zwiększają swoją objętość i jednocześnie otaczają się śluzem, przez co zaczynają przypominać rodzaj galaretki. Zalety siemienia Inianego znane są już od dawna medycynie ludowej.**

## Siemię Iniane - właściwości

Siemię Iniane jest znane przede wszystkim ze swoich właściwości łagodzących na śluzówkę przewodu pokarmowego. Dzięki temu pomaga w regulacji pracy narządów trawiennych. **Pomaga przy zgadze i problemach z nadmiernym wydzielaniem kwasów żołądkowych. Zawiera również dużo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3.** Te składniki zapobiegają powstawaniu infekcji w organizmie, a także wpływają na zmniejszenie się poziomu cholesterolu frakcji LDL we krwi.

**Nasiona Inu zawierają sporo błonnika, a także witaminę E i lecytynę. Ten ostatni składnik jest niezbędnym produktem do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Lecytyna występuje w każdej komórce ludzkiego ciała, jako jeden z elementów składowych błon komórkowych.** Siemię Iniane upośledza wchłanianie glukozy w przewodzie pokarmowym. Dzięki wysokiej zawartości witamin i soli mineralnych, wpływa na poprawę urody. Zawiera niacynę, witaminę PP, która wchodzi w skład koenzymów NAD i NADP. Mają one istotny udział w przemianie węglowodanów, białek, tłuszczów, a także w syntezie erytrocytów i insuliny, pozwalając na zachowanie najbardziej odpowiedniego poziomu glukozy we krwi.

Siemię Iniane to produkt bardzo polecany kobietom. Dzięki zawartości fitoskładników, czyli naturalnych witamin i minerałów obecnych w produktach pochodzenia roślinnego, pozwala na utrzymanie równowagi hormonalnej. Pomaga także w problemach z płodnością, a także łagodzi objawy menopauzy. Nawilża śluzówkę, dlatego sprawdzi się w przypadku uporczywego, suchego kaszlu. Oprócz tego wykazuje ono najwyższą zawartość lignanów wśród wszystkich produktów spożywczych. To fitoestrogeny, które wykazują właściwości przeciwutleniające, zapobiegają nowotworom, zwłaszcza narządów kobiecych.

Siemię Iniane w swoim składzie zawiera wiele tłuszczów. Jedna niewielka łyżeczka tego produktu to 46 kcal.

## Siemię Iniane- zastosowanie

Siemię Iniane najlepiej spożywać w formie zalanych wodą nasion. Wówczas całość zgęstnieje i nadaje się do jedzenia łyżeczką. Nie ma w praktyce smaku, ale niektórym przeszkadzać może specyficzna konsystencja. Wówczas dobrym pomysłem jest dorzucanie ziaren do w zasadzie wszystkich potraw: sałatek, sosów, zup. Nie zmieniają one zapachu i walorów smakowych dania, a jednocześnie przemycają wiele cennych substancji. Z nasion Inu wytłacza się olej Iniany o licznych pozytywnych właściwościach.

**Siemię Iniane można stosować również zewnętrznie. Doskonale sprawdzi się w roli odżywki do włosów suchych i zniszczonych. Stosuje się go również w**

**przypadku oparzeń i ran, ponieważ ma działanie kojące.**

Siemię Iniane należy przechowywać w zamkniętym, suchym i ciemnym pojemniku. Dzięki temu przechowywane może być dłużej. W formie zielonej ulega szybkiemu jęczeniu.

Author: Bonavita.pl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/siemie-Iniane>

