



## Olej Lniany tłoczony na zimno - LenFarm

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| Nasza cena       | <b>17,65 zł</b>            |
| Produkt          | <b>Produkt niedostępny</b> |
| Czas wysyłki     | <b>24h</b>                 |
| Numer katalogowy | <b>lenfarm</b>             |
| Kod EAN          | <b>5904960011890</b>       |
| Producent        | <b>LenFarm</b>             |

### Opis produktu

#### Polecany do diety dr Budwig

#### Olej lniany: dlaczego warto włączyć go do diety?

Olej lniany może zająć ważne miejsce w menu każdego miłośnika zdrowej diety. Dlaczego warto sięgać po ten produkt? Co warto wiedzieć na temat jego właściwości?

#### Olej lniany i jego charakterystyka

Pozyskiwany z ziaren lnu zwyczajnego, jest olej lniany cennym składnikiem zdrowego menu. Jego charakterystyczną cechą jest żółta, intensywna barwa oraz spora gęstość. Olej ten wyróżnia się jednocześnie dość cierpkim smakiem. Jego moc dostrzegli już nasi przodkowie. Wiadomo, że w czasach starożytnych olej pozyskany z nasion lnu stanowił naturalny lek na wiele przypadłości. Wykorzystywano go m. in. przy problemach z trawieniem oraz w walce ze stanami zapalnymi. Dość wcześnie odkryto również, że olej ten może skutecznie wspierać układ oddechowy. A jak dziś korzystamy z jego właściwości?

#### Olej lniany i jego wartość odżywcza

Dziś zdrowa dieta bez takich dodatków, jak olej z ziaren lnu, obejść się nie może. Produkt ten jest znanym i cenionym źródłem wielu ważnych dla zdrowia substancji odżywczych, takich jak kwasy tłuszczowe omega-3. To dzięki nim olej z lnu pomaga nam w walce ze złym cholesterolu oraz zbyt wysokim ciśnieniem. Ochrona przed miażdżycą, lepsza forma skóry – oto kolejne powody, dla których warto regularnie sięgać po olej lniany. Nie brak w nim również witamin, przy czym dla naszego zdrowia wyjątkowo ważna jest witamina E. Świetnie sprawdza się ona w profilaktyce chorób nowotworowych, a dzięki skuteczności w walce z wolnymi rodnikami pozwala nam dłużej cieszyć się młodością. Nie brak też w oleju lnianym substancji, które skutecznie wspierają nasze serce oraz naczynia krwionośne. Zdrowa dieta, w której olej lniany będzie się często pojawiał jako dodatek do sałatek czy surówek, każdemu z nas wyjdzie na dobre.

#### Olej lniany i jego kosmetyczne właściwości

Olej z lnu to cenne wsparcie dla naszego organizmu oraz dla urody. Ten naturalny kosmetyk może skutecznie pomagać nam w walce z wieloma problemami dermatologicznymi. Len pomaga nam dbać o włosy, a olej lniany może okazać się rewelacyjną odżywką, wykorzystywaną podczas masażu skóry głowy. Takie zabiegi sprawiają, że włosy stają się zdrowsze, mocniejsze i bardziej błyszczące. Masaż z dodatkiem oleju lnianego pomoże również tym osobom, którym najwięcej problemów sprawiają wypadające włosy. Olej z lnu może się też bardzo dobrze sprawdzić w pielęgnacji cery, przy czym jako naturalny kosmetyk zalecany jest przede wszystkim tym, którzy mają skłonność do łojotoku oraz trądziku. Olej ten chroni jednocześnie skórę przed wysuszeniem oraz rogowaceniem naskórka, zatem sięganie po niego w trakcie codziennej pielęgnacji może nam pomóc w rozwiązaniu wielu problemów.

**Składniki:**

Olej lniany tłoczony na zimno wysokolinolenowy.

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| <b>Wartość odżywcza</b>        | 100 ml          |
| Wartość energetyczna (energia) | 3426kJ/833 kcal |
| Tłuszcz, w tym:                |                 |
| kwasy tłuszczowe nasycone      | 8 g             |
| kwasy tłuszczowe jednonasycone | 17 g            |
| kwasy tłuszczowe wielonasycone | 67 g            |
| Węglowodany, w tym:            |                 |
| Cukry                          | 0 g             |
| Białko                         | 0 g             |
| Sól                            | 0 g             |

**Pozostałe:**

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| Omega-3 (kwas alfa-linolenowy) | 53 g |
| Omega-6 (kwas linolowy)        | 14 g |

**Uwaga!**

Może wytrącić się naturalny osad. Przed spożyciem wstrząsnąć. Olej lniany powinien być stosowany wyłącznie na zimno. Nie należy podgrzewać ani smażyć na nim potraw.

**Przechowywanie:**

Przechowywać w temperaturze 4-10°C w suchym i ciemnym miejscu.

**Wysyłka:**

Produkt wysyłany w opakowaniach termicznych

Produkt posiada dodatkowe opcje:

**Pojemność:** 250ml , 500ml

Najważniejsze cechy produktu:

**Polecany do diety dr Budwig**