

Link do produktu: <http://www.czteryporyroku.sklep.pl/babka-plesznik-bio-nasiona-babki-plesznik-blonnik-100-g-natvita-p-1348.html>



BABKA PŁESZNIK BIO Nasiona Babki płesznik Błonnik 100 g NatVita

Cena **12,50 zł**

Dostępność **Dostępny**

Opis produktu

BABKA PŁESZNIK BIO Nasiona Babki płesznik Błonnik 100 g NatVita

Babka płesznik, nasiona psyllium BIO zawierają duże ilości błonnika są również bogate w związki śluzowe. Błonnik



psyllium pozyskiwany jest z rośliny *Plantago psyllium* L. (tzw. babki płesznik) pochodzącej z rejonu morza Śródziemnomorskiego, jest polecany w leczeniu zespołu jelita drażliwego, hemoroidów i innych problemów jelitowych.

Babka płesznik to stosowany od wieków na Bliskim Wschodzie skuteczny środek na biegunkę i zaparcia. Do Europy trafiła wraz z powracającymi z wypraw krzyżowych rycerzami.

Dzięki swoim właściwościom stymuluje pracę jelit i chroni układ trawienny.

Babka płesznik rośnie naturalnie w rejonie basenu Morza Śródziemnego, od Hiszpanii aż po Azję Mniejszą, ale uprawiana jest obecnie w całej Europie, Indiach i Japonii. Jej nasiona mają brunatną barwę a po zetknięciu z wodą pokrywają się warstwą śluzu. W medycynie naturalnej wykorzystuje się zarówno nasiona jak i łuski nasion.

Babka płesznik na zaparcia i biegunkę

Nasiona babki płesznik od wieków są skutecznym i powszechnie stosowanym naturalnym środkiem na zaparcia i biegunkę. Natomiast systematyczne stosowane są doskonałym sposobem na uzupełnienia diety o śluzu roślinne, błonnik oraz cukry proste, takie jak glukoza czy fruktoza. Nasiona babki płesznik wpływają korzystnie na perystaltykę jelit, regulują wypróżnianie oraz wspomagają walkę z nadwagą.

Babka płesznik jako źródło błonnika i śluzu

Nasiona babki płesznik, dzięki zawartości wyjątkowych substancji, szybko pęcznią w jelitach i pobudzają je do pracy, działają również jako łagodny środek przeczyszczający i pozytywnie wpływają na przemianę materii. Absorbują szkodliwe substancje z pożywienia a śluz dodatkowo pomaga w przesuwaniu zalegających w jelitach resztek pokarmowych, nawilża i zapobiega podrażnieniom. Zawarty w nasionach błonnik wpływa także na rozwój korzystnych bakterii. Tym samym nasiona babki płesznik wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego a wraz z nim całego organizmu.

Działanie nasion babki płesznik (psyllium)

- środek na zaparcia i biegunki
- łagodzi objawy zespołu jelita drażliwego
- przy hemoroidach zmniejsza ból poprzez regulację wypróżniania
- poprawia pracę jelit
- pomaga w obniżaniu poziomu złego cholesterolu (w połączeniu z dietą niskotłuszczową)
- wpływa na obniżenie ciśnienia krwi
- obniża ryzyko chorób układu krążenia
- pomaga walczyć z nadwagą, zmniejsza apetyt zwiększając uczucie sytości
- wpływa na obniżenie poziomu insuliny i cukru we krwi

Przeciwwskazania babki płesznik :

nudności, wymioty, stany skurczowe lub niedrożność jelit, choroby przełyku i wpóstu żołądka, bóle brzucha o nieznanym etiologii, krwawienia z odbytu, trudna do uregulowania cukrzyca, nadwrażliwość na nasienie babki płeszniaka

Zastosowanie babki płesznik

Obecnie coraz częściej stosowana jako składnik suplementów wspomagających odchudzanie, w syropach czy tabletkach na kaszel. Najcenniejsze są jej nasiona, koloru brązowego o gładkiej i lśniącej powierzchni, które po zebraniu poddawane są procesowi suszenia.