

ЗДРАВИ ЧЕРВА – СИЛНА ИМУННА СИСТЕМА ПОЛЗИТЕ ОТ ЛЕНЕНОТО СЕМЕ

Знаете ли, че около **70-80 процента** от здравината на имунната ни система зависи от поддържането на здрав и чист стомашно-чревен тракт?

Червата често са входна врата за нахлуването на **патогени** в организма (паразити, бактерии и вируси, които могат да причинят заболяване). Затова е важно да се грижим за равновесието на чревната микрофлора.

Лененото семе е един от най-добрите помощници в грижата за перисталтиката. Става популярно в модерната кухня благодарение на високото си съдържание на **Омега 3 мастни киселини**, но освен това е богато на витамини, минерали, фибри и антиоксиданти.

Има безброй много приложения и аспекти, в които лененото семе би могло да е полезно за човешкия организъм, но днес сме избрали да се фокусираме върху добрините, които извършва за нашата **храносмилателна система**.



Още от древността (Египет, Индия) е познато като лек при проблеми с перисталтиката. От една страна **фибриите**, на които е богато, подпомагат пълноценното преработване на храната в стомаха . От друга – насърчават движението по чревния тракт и решават проблеми с **констипация**. Това е и едно от условията, заради които лененото семе се включва в профилактични програми срещу рак на дебелото черво.

Важно е да запомните, че лененото семе се усвоява от организма само когато е разрушена външната му обвивка- т.е. трябва да бъде **смляно или пресовано до масло**. Съществуват два вида- обикновено кафяво и златно. Разликата е, че в **златното** има малко по-ниско съдържание на мазнини (51% срещу 59% при кафявото) и обвивката е по-фина.

Изключително добър вариант да приемате лененото семе и да извлечете максимално от ползите му е да го правите на **чай**. Ето и една рецепта за такъв, която д-р Маждракова много често използва при пациенти с

проблеми с червата (колит, запек, хидратиране на червата), предоставена ни от натуропата Десислава Ангелова.

2 с.л. златно ленено семе се слагат в 1 л. вода, кипва се и се дръпва от котлона. Остава се да кисне 8-12 часа (1 нощ). Сутринта се кипва отново и се оставя да къкри на слаб огън 40-50мин. Прецежда се. Пие се сутрин и вечер на гладно по 1/2 (половин) чаша. Останалото количество се съхранява в хладилник за следващия ден. Преди да се приеме отново, се добавя малко топла вода, за да се отпусне и затопли.



А ето и една рецепта за лятно смути със смляно ленено семе:

АВОКАДОВО СМУТИ

ПРОДУКТИ:

- 1 авокадо
- 1 1/3 ч. ч. ягоди
- 1 с. л. мед
- 1 ч. л. канела
- 1 ч. л. индийско орехче (настъргано)
- 1 с.л. смляно ленено семе

ПРИГОТВЯНЕ:

Авокадото се обелва. Ягодите се измиват добре и се оставят да се изцедят. Всички съставки се разбъркват с блендер или шейкър.

Смляното ленено семе можете да прибавяте към всякакви сурови храни, например в **салати**. Друг много подходящ вариант за употреба на лененото семе е под формата на **студено пресовано масло**. Това е нашето предложение: [Ленено масло](#)

А ето тук можете да видите останалите варианти на златно ленено семе, с които работим: [Златно ленено семе](#)

Споделете с нас в коментарите вашите любими рецепти с ленено семе. Ще се радваме да ги научим!

