

SEMI DI LINO 200 G

Marchio: MARCO VITI
Codice Min.: 908711195
Link: [clicca qui per acquistare](#)



Semi di Lino Marco Viti Contro la stitichezza, ricchi di omega 3. I semi di lino, a contatto con l'acqua nello stomaco, formano una sorta di mucillagine che ammorbidisce le feci e ne aumenta il volume. Un incremento che stimola la peristalsi, cioè l'espulsione delle feci da parte dell'intestino. Essendo, più che un lassativo, un emoliente, una sorta di facilitatore per il passaggio delle feci, può essere utilizzato con frequenza. Aiuta anche disinfiammare le mucose irritate, magari dall'uso di troppi lassativi. Modalità d'utilizzo Accanto a un'alimentazione ricca di fibre e un'attività fisica costante, questi semi rosso bruno, lunghi 4-5 mm, coadiuvano la defecazione. Due le ricette. La prima prevede che si prendano 4 o 5 cucchiaini da tè di

semi, li si spezzetti, li si lasci in ammollo per venti minuti, poi si filtri la bevanda e si beva. La seconda opzione, indicata per coloro che sono a dieta (i semi hanno un grande apporto calorico, 470 calorie per cento grammi) prevede l'ingestione di un paio di cucchiaini di semi e, di seguito, di un bicchiere o due d'acqua. I semi transiteranno nell'intestino aumentando di volume e rilasciando le sostanze emollienti, ma usciranno ancora interi. Così i grassi di cui sono ricchi non verranno assorbiti dall'intestino. Avvertenze I semi di lino non hanno interazioni con altri farmaci. Il principale effetto collaterale è una possibile flatulenza. Gli esperti consigliano però di non utilizzarli sui bambini di meno di sei anni e quando si soffre di occlusione intestinale e restringimento dell'esofago. Formato Confezione da 200 g. Cod.293