

Link do produktu: <https://herbalekadonis.pl/ostropest-mielony-odtluszczony-200g-ziolko-p-8822.html>

OSTROPEST MIELONY ODTŁUSZCZONY 200G ZIÓŁKO

Cena	5,98 zł
Cena poprzednia	7,99 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	0008464
Kod EAN	5904323160265

Opis produktu

OSTROPEST MIELONY ODTŁUSZCZONY 200G ZIÓŁKO

- Polecany w diecie osób mających dolegliwości wątroby, żołądka i dróg żółciowych.
- Wykazuje właściwości odtruwające.
- Zwiększa zdolność regeneracji nerek i zapobiega rozpadowi czerwonych krwinek.
-

Ostropest plamisty - kiedy warto po niego sięgać?

- Problemy z wątrobą - ostropest z uwagi na wysoką zawartość silymaryny, wykazuje działanie detoksykujące, regeneracyjne oraz przeciwzapalne wątroby.
- Podwyższony cholesterol - fitosterole zawarte w tym surowcu pozytywnie wpływają na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu w organizmie.
- Profilaktyka w obrębie układu krwionośnego - składniki aktywne ostropestu uszczelniają naczynia krwionośne, chronią mięsień sercowy, a także obniżają ciśnienie.
- Profilaktyka nowotworowa - kwas linolowy oraz przeciwutleniacze stosowane są w profilaktyce nowotworowej.
- Pielęgnacja skóry i włosów - olej z ostropestu jest używany do pielęgnacji i stosowania miejscowego. Wspomaga leczenie chorób skóry, opóźnia starzenie się skóry, nawilża przesuszone i osłabione włosy.

Ostropest plamisty - co to jest?

Ostropest plamisty [łac. *Silybum marianum*] jest jednoroczną rośliną uprawną należącą do rodziny astrowatych, którą stosunkowo łatwo można spotkać również w stanie naturalnym. Dość często jest mylony z popularnym ostem z uwagi na wizualne podobieństwo. Charakteryzuje się ostro zakończonymi, kłującymi liśćmi oraz fioletowymi kwiatami. Od ostu odróżnia się między innymi wysokością - może sięgać ok. 2 metrów. Pochodzi z obszaru śródziemnomorskiego, aktualnie powszechnie występuje w Europie Południowej, Egipcie, Izraelu i Turcji. Surowcem zielarskim cenionym w ziołolecznictwie są nasiona (ziarna) ostropestu plamistego.

Ostropest plamisty - źródło składników odżywczych

Ziarna ostropestu plamistego zawierają:

- silymarynę wykazującą właściwości silnie odtruwające, żółciotwórcze, żółciopędne, przeciwzapalne i antyoksydacyjne

- fitosterole charakteryzujące się tym, że pomagają obniżyć poziom cholesterolu, a także zmniejszają ryzyko miażdżycy oraz zawału
- związki polifenolowe, które uszczelniają naczynia krwionośne, chronią mięsień sercowy, a także obniżają ciśnienie
- kwas linolowy mający mnóstwo cennych właściwości dla organizmu
- witamina E słusznie uważana za jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy
- flawonoidy charakteryzujące się działaniem przeciwzapalnym, przeciwalergicznym, przeciwmiażdżycowym czy przeciwcukrzycowym
- błonnik wpływający pozytywnie na perystaltykę jelit

Warto pamiętać

Ostropest plamisty mielony odtłuszczony jest pozyskiwany w procesie odtłuszczania nasion ostropestu plamistego. Oznacza to, że taki produkt będzie charakteryzować się mniejszą zawartością substancji, które są "wyciągane" z nasion przy procesie tłoczenia. Nie jest to równoznaczne temu, że produkt jest bezwartościowy – ma inne zalety, natomiast warto pamiętać, że ma nieco inną charakterystykę niż całe ziarno ostropestu, czy ostropest mielony nieodtłuszczony.

Propozycja stosowania

Jedną łyżeczkę zmielonych nasion ostropestu (ok. 3 g) zalać szklanką (250 ml) gorącej wody i powoli ogrzewać do wrzenia. Gotować na małym ogniu przez ok. 5-10 minut, odstawić na 15 minut, przecedzić. Pić w trzech porcjach w ciągu doby.

Można go również wykorzystywać jako dodatek do sałatek, shake'ów czy nawet kanapek.

Zielony shake z ostropestem

Potrzebne składniki:

- 100 gram młodego szpinaku
- 1 łyżka mielonego ostropestu
- banan
- 3 łydzy selera naciowego
- gruszka
- 250 ml wody

Gruszkę pozbawić gniazda nasiennego i pokroić na kawałki. Banana obrać ze skórki, a seler pokroić na małe kawałki. Szpinak dokładnie wypłukać. Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksować. Na zdrowie!