



## Kozieradka - 200g Ziółko

Cena	<b>5,99 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Numer katalogowy	<b>5903240520541</b>
Kod producenta	<b>5903240520541</b>
Kod EAN	<b>5903240520541</b>

### Opis produktu

Kozieradka 200g

- Obniża poziom cholesterolu.
- Ułatwia trawienie pokarmów i ich przyswajanie.
- Przyczynia się do obniżenia stężenia całkowitego cholesterolu.

Wspiera prawidłową laktację u mam karmiących oraz wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Stosowanie produktu nie zastępuje zrównoważonego sposobu żywienia i zdrowego trybu życia.

#### PROPOZYCJA STOSOWANIA

1 łyżeczkę rozdrobnionych nasion, zalać szklanką (200 ml) gorącej wody, zaparzać pod przykryciem przez 10-15 minut.

#### PRZECHOWYWANIE

Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci, chronić przed światłem, wilgocią i obcymi zapachami.

Producent:

Bartosz Domański  
Łopiennik Dolny Kolonia 1  
22-351 Łopiennik Górny

#### Kozieradka - co warto o niej wiedzieć?

Kozieradka pospolita [łac. *Trigonella foenum-graecum*], a inaczej greckie siano, czy grecka koniczyna to zielna roślina jednoroczna, uprawiana w rejonach Morza Śródziemnego, Europy Środkowej, a także Polsce. Roślina ta najczęściej dorasta do 60 cm wysokości. Kwitnie w czerwcu i lipcu, a zapylona przez owada wydziela słodki, nieco mdły korzenny zapach. Surowcem zielarskim są nasiona kozieradki *Semen Foenugraeci*, które są bogatym źródłem substancji biologicznie czynnych. Jest to bardzo cenna roślina dzięki czemu znajduje zastosowanie w wielu dziedzinach. Mimo, że kozieradka używana jest głównie w lecznictwie, to w ostatnim czasie znajduje coraz szersze zastosowanie w kuchni i kosmetyce.

#### Nasiona kozieradki - właściwości lecznicze

Kozieradka pospolita posiada wiele cennych właściwości. Przede wszystkim działa na obniżenie poziomu cukru we krwi. Nasiona tej rośliny posiadają 20-30% substancji śluzowych, które składają się m.in. z galaktomannanów. Te substancje mają wpływ na spowolnienie opróżniania żołądka, a ponadto minimalizują poposiłkowy wzrost poziomu glukozy. Kozieradka jest też polecana dla osób mających problemy z cholesterolem. Odpowiednio stosowana przyczynia się do obniżenia stężenia całkowitego cholesterolu, "złego" cholesterolu LDL, trójglicerydów i VLDL - lipoprotein o bardzo małej gęstości. Wszystko dzięki saponinom steroidowym, które nasilają metabolizm cholesterolu i jego przemianę w wątrobie do kwasów żółciowych, których wydalanie stymulują.

---

## **Kozieradka w kosmetyce**

W kosmetyce kozieradka jest stosowana w celu pielęgnacji cery problematycznej, łojotokowej i trądzikowej. Jednak największą sławę zdobyła dzięki temu, że wzmacnia włosy. Wcierka z naparu z nasion kozieradki zapobiega wypadaniu włosów i stymuluje wzrost nowych kosmyków, w tym tzw. baby hair. Oprócz tego łagodzi podrażnienia skóry głowy.

### **Przepis na wcierkę przeciw wypadaniu włosów**

3 łyżki zmielonych nasion zalać 150 ml wody, zagotować i odstawić na pół godziny do przestygnięcia. Powstały w ten sposób specyfik wcieramy we włosy, a następnie owijamy np. folią spożywczą na dwie/trzy godziny. Po tym czasie myjemy włosy. Taki zabieg wykonywany raz na 7 dni pozwoli zaobserwować zmniejszoną ilość wypadających włosów po miesiącu.