

## Nanga, Kozieradka mielona, 100g



Cena: 10,65 PLN

Opis słownikowy

Producent

### Opis produktu

**Kozieradka pospolita** (*Trigonella foenum-graecum*) – znana również pod nazwą „boża trawka”, to drobna roślina strączkowa o jajowatych liściach i żółtych kwiatach. Naturalnie rośnie we Wschodniej Europie, na Kaukazie oraz w takich krajach, jak Uzbekistan czy Turkmenistan, a uprawia się ją na całym świecie. Surowcem zielarskim są jej nasiona oraz kwitnące ziele. Ziarna kozieradki są małe i twarde, mają asymetryczny kształt. Ponad 20% ich składu stanowią substancje śluzowe. Obok śluzów obecne w nich są także olejki eteryczne, cholina, alkaloid – trygonelina, żywice, sole mineralne, witaminy i flawonoidy. Pierwsze wzmianki o stosowaniu kozieradki pochodzą już z 1550 r. p.n.e. W medycynie tradycyjnej znajdowała ona zastosowanie w pielęgnacji skóry, jako środek wzmacniający funkcje seksualne u mężczyzn i wspierający prawidłową laktację u kobiet. Współczesne badania naukowe potwierdzają słuszność tego typu zastosowań. Regularne spożywanie nasion kozieradki pomaga również utrzymać prawidłowy poziom cukru i trójglicerydów we krwi. Nasiona można ponadto wykorzystać jako dodatek kulinarny, dodający potrawom wyjątkowy, azjatycki aromat.

### Właściwości prozdrowotne

- Korzystnie wpływa na libido u mężczyzn.
- Wspiera prawidłową laktację.

- Wspomaga prawidłowy metabolizm: węglowodanów, tłuszczu i cholesterolu.

Kozieradka pospolita – ziarno całe lub mielone.

Produkt najwyższej jakości!  
Kraj pochodzenia: Indie

## Składniki

Kozieradka ziarno 100%.

## Zalecany sposób użycia

- **Ziarno mielone** - Mielone ziarna kozieradki można stosować jako przyprawę lub suplementować w porcji 1 łyżeczka 2-3 razy dziennie.
- **Ziarno całe** - Stosować jako przyprawę lub przygotować napar: 1-2 łyżeczki nasion wsypać do kubka i zalać wrzącą wodą. Parzyć pod przykryciem 10-15 minut. Nasiona przed użyciem można podprażyć, a po namoczeniu zjeść.