Dane aktualne na dzień: 14-11-2026 08:26

Link do produktu: https://www.lubziolek.pl/lucerna-ziele-p-51.html



LUCERNA Ziele

Cena	**34,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**24 godziny**

Opis produktu

Lucerna siewna jest byliną o wysokości 30-90 cm. Posiada liście złożone z 3 odwrotnie jajowatych listków, a kwiatostany podłużnie jajowate. Same kwiaty, jak wskazuje nazwa rodziny, są motylkowate, o koronie fioletowej, z ciemniejszymi żyłkami. Łodyga jest wzniesiona prawie naga. Wywodzi się z Azji i jest uważana za jedno z pierwszych, znanych ludzkości ziół. Historia jej wykorzystania przez tradycyjną medycynę ludową sięga zamierzchłych czasów, bo aż starożytności. Do Europy lucerna została przywieziona przez Aleksandra Wielkiego. Liście lucerny to zdrowy dodatek do naszego codziennego menu. W jej skład wchodzą witaminy A, B, C, D, E, P i K oraz minerały: potas, fosfor, żelazo, cynk i wapń. Co ciekawe lucerna wykorzystywana jest w medycynie chińskiej i indyjskiej. Stała się ona skutecznym środkiem wspomagającym zdrowie ze względu na bogatą zawartość w składniki odżywcze.

DZIAŁANIE WSPOMAGAJĄCE:

- liście lucerny posiadają również chlorofil, który wykazuje właściwości odtruwające, wspomagające trawienie, a także niwelujące problemy związane z brakiem apetytu i wzdęciami,
- wyciąg z lucerny pozwala podnieść poziom hemoglobiny we krwi,
- ponadto liście lucerny pomagają przy wrzodach żołądka,
- wzmacniają odporność,
- dodają siły i ułatwiają sen,
- działa moczopędnie,
- wspiera pracę układu krążenia,
- działa przeciwartretycznie,
- działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo,
- wspomaga wchłanianie i przyswajanie węglowodanów, białka, wapnia, żelaza i innych pierwiastków śladowych,
- działa szczególnie korzystnie na osoby w starszym wieku, wzmacnia system immunologiczny, spowalnia proces starzenia się.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Napar - Dwie łyżki ziół należy zalać 500 ml wrzącej wody i pozostawić do zaparzenia na ok. 15-20 min. Pić trzy razy dziennie po posiłku.

Biorąc pod uwagę korzyści zdrowotne oraz walory odżywcze, lucerna z powodzeniem może zostać włączona do codziennej diety. Jej słodko-gorzki, ziemisty, nieco orzeźwiający smak sprawia, że można stosować ją nie tylko w formie naparów, ale także jako składnik sałatek, zup czy zapiekanek, którym nada ciekawego aromatu.

Produkt posiada dodatkowe opcje:

WAGA:: 100g. , 200g , 500g , 1000g