aura natury

Siemię lniane — karta bezpiecznego stosowania

Aura Natury · dział Zioła · wydanie 26 lipca 2026

Jak stosować — bezpieczeństwo najpierw

Siemię lniane pęcznieje w przewodzie pokarmowym. Każdą porcję (np. łyżkę) popijaj dużą szklanką wody (co najmniej ~250 ml) i pij wodę w ciągu dnia. Bez wystarczającej ilości płynu może zagrażać drożności przewodu pokarmowego.

Mielone czy całe

Całe	Mielone (świeżo)
Przechowuj w temp. pokojowej — długo świeże.	Lepiej przyswajalne.
W dużej części przechodzi niestrawione.	Szybko jełczeje — trzymaj w chłodzie, krótko.
Zmiel tuż przed użyciem.	Najlepiej mielić na bieżąco.

Bezpieczeństwo: unikaj dużych ilości surowego, mielonego siemienia; zalanie gorącą wodą lub zagotowanie ogranicza związki cyjanogenne. Ilości kulinarne (1–2 łyżki) uznaje się za bezpieczne.

Odstęp od leków

Śluz z siemienia może zmniejszać wchłanianie leków przyjętych w tym samym czasie. Zachowaj odstęp (orientacyjnie co najmniej godzinę); przy lekach stałych dopytaj farmaceutę.

Kiedy zachować ostrożność

- Niedrożność i zwężenia przewodu pokarmowego — nie stosować.
- Choroby przełyku — ostrożność.
- Przewlekłe zaparcia wymagają diagnostyki, nie samoleczenia.
- Niektóre choroby tarczycy — skonsultuj z lekarzem lub farmaceutą.

Przechowywanie i olej lniany

- Całe nasiona: w temperaturze pokojowej, w zamkniętym pojemniku.
- Mielone: w lodówce i krótko (szybko jełczeje).
- Olej lniany: tłoczony na zimno, przechowuj w lodówce, nie używaj do smażenia (szybko się utlenia).

Len w ogrodzie i w kuchni

- Len zwyczajny (Linum usitatissimum): roślina jednoroczna o niebieskich kwiatach, także w wersji ozdobnej; siew wprost do gruntu.
- W kuchni: dodatek do pieczywa, owsianki i koktajli.

Zastosowanie lecznicze — poza zakresem

Nie opisujemy działania siemienia na organizm, wskazań ani dawek stosowania jako środka o działaniu — to pozostaje poza zakresem. Powyższe zasady dotyczą bezpiecznego spożycia i przechowywania. W sprawach zdrowotnych zapytaj lekarza lub farmaceutę.

Notatki