**Клетчатка из семян льна**

Клетчатка из семян льна — это отборные семена белого льна после отжима масла.

Клетчатка из семян льна — уникальный источник натуральных пищевых волокон. Пребиотик.

Клетчатка из семян льна — продукт диетического питания. Содержит белки, пищевые волокна, полиненасыщенные жирные кислоты преимущественно омега-3, витамины В1, В2, В6, Е, F, микроэлементами (марганец, магний, цинк, железо, селен). Высокое содержание в клетчатке лигнанов (фитоэстрагенов) делает этот продукт особенно полезным для женщин.

Клетчатка из семян льна идеально подходит для «разгрузочных» дней. Она нормализует микрофлору и моторику кишечника, способствует поддержанию функции печени, полноценному усвоению пищи. Это способствует снижению веса и очищению организма.

**Рекомендации к применению**: взрослым и детям старше 14 лет по 1 ст. ложке порошка во время еды, запивая водой или разводя в 0,5 стакана воды.

Клетчатку из семян льна можно также добавлять в супы, каши, мясные и овощные блюда, молочные продукты, выпечку и др.

Употребляя клетчатку из семян льна, желательно выпивать не менее 1,5л чистой воды.

Противопоказания для применения: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью, детям до 14 лет, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, эрозивные гастродуодениты и при наличии диарейного синдрома.