

Лигнани се добива от ленено семе или сусамено семе. То притежава антиоксидантно действие, регулира хормоналното равновесие и увеличава производството на хормони в организма на човек. Има изявено благотворно въздействие върху организма на жените по време на менопауза.

Лененото семе се счита за едно от най-добрите източници на [Есенциални Масни Киселини](#). В него се съдържа специален вид целулоза, наречена лигнин, която нашето тяло преобразува в лигнани. Лигнаните помагат при изграждането на имунната система и притежават специфични антибактериални, антиканцерогенни, антигъбични и антивирусни свойства. Само 1-2 чаени лъжички ленено семе дневно увеличава значително нивото на лигнани в организма.

Високите нива на лигнани се свързват с намаляване опасността от рак на дебелото черво.

В кои продукти има Лигнани?

{product_snapshot:id=39|29}

[Joomla SEF URLs by Artio](#)