

## LIŚĆ BOLDO 100g

Cena: 16,59 PLN



### Opis produktu

#### LIŚĆ BOLDO 100g

Boldo (*Peumus boldus*) to niewysokie drzewo rosnące w górskich terenach Peru oraz Chile. Suszone liście można używać w kuchni, ponieważ mają bardzo charakterystyczny, aromatyczny zapach. Idealnie sprawdzą się do mięs pieczonych, różnego rodzaju marynat i sosów. W krajach Ameryki Południowej liście boldo są popularnym dodatkiem do yerba mate.

Liście boldo zawierają boldynę - aktywny alkaloid, który stymuluje produkcję i napływ żółci. Wpływa korzystnie na funkcjonowanie wątroby i woreczka żółciowego, przeciwdziała tworzeniu się kamieni żółciowych.

Substancje bioaktywne zawarte w liściach boldo znakomicie wpływają na funkcje trawienne, pomagają złagodzić dolegliwości ze strony układu pokarmowego oraz zlikwidować zaparcia.

Dodatkowo liście boldo dzięki substancjom o działaniu przeciwdrobnoustrojowym, pomagają przy pasożytniczym i grzybiczym zakażeniu układu pokarmowego.

Związki obecne w liściach wykazują lekkie działanie uspokajające i mogą pomóc w zasypianiu. Posiadają również działanie rozkurczowe, dzięki temu łagodzą bóle różnego pochodzenia.

#### Zastosowanie:

- w celu poprawy trawienia,
- dla zdrowia wątroby i pęcherzyka żółciowego,
- pomocniczo w zakażeniach pasożytniczych i grzybiczych przewodu pokarmowego,
- stres, podwyższone napięcie nerwowe.

#### Skład:

Liść boldo - 100%



**Dawkowanie i sposób użycia:**

**Napar:** 1 łyżeczkę liścia zalać szklanką wrzącej wody i parzyć pod przykryciem 10-15 minut. Spożywać maksymalnie 2 szklanki dziennie, najlepiej podczas posiłków.

Liście można stosować również jako przyprawę oraz dodatek do różnego rodzaju herbat. Boldo posiada zaskakujący aromat, który łączy zapach mięty z zapachem liści laurowych oraz kamfory.

W roli przyprawy nadają się do zup, pieczonych mięs i potraw rybnych. Można dodawać je do sosów i potraw typu curry oraz stosować jako zamiennik liści laurowych. Polecany również jako dodatek do grzybów i warzyw marynowanych.

**Przeciwwskazania:**

Nie zaleca się stosować kobietom w ciąży oraz pacjentom z chorobami nerek i wątroby.

Nie zaleca się długotrwałego, codziennego stosowania.