

## Smoothie od banane i lanenih sjemenki

*Previše hrane tijekom blagdana, i to uglavnom one teške i nezdrave, na mnogima je ostavilo koju kilu viška i osjećaj težine. Pojačani siječanski stres, prebrzi ritam života i manjak kretanja tijekom zimskih mjeseci može opteretiti pravilan rad organizama. Detoksikaciju cijelog organizma najbolje je započeti čišćenjem, a u tome su izrazito učinkovite sjemenke zlatnog i smeđeg lana kao i lanenog ulja*

Lanene sjemenke sadrže sluz koja povoljno utječe na probavu, ali i esencijalne masne kiseline koje su vrijedan dodatak prehrani, a ujedno su korisne protiv zatvora, celulita, pretilosti, usporenosti i lošeg rada bubrega. Sluz se iz lana izlučuje namakanjem cijelih ili mljevenih sjemenki u mlakoj vodi te na taj način djeluje laksativno i regulira probavu. Uzimanje lana posebno je korisno jer ne izaziva naviku niti oštećenje crijeva. Detoksikacija organizma učinkovitija je uz povećano kretanje, pogotovo na svježem zraku te uz unos svježeg voća i povrća.

EKOZONA u svom asortimanu nudi smeđi i zlatni lan te laneno ulje. U svim oblicima lan je dobar biljni izvor fitoestrogena liganana, a na samom je vrhu i po udjelu omega 3 masnih kiselina. Prema rezultatima međunarodne studije o utjecaju mikro i makronutrijenata na krvni tlak, prehrana bogata omega-3 masnim kiselinama može utjecati i na sniženje visokog tlaka. Lan se pokazao jednako učinkovit kao i lijekovi za snižavanje kolesterola što je dokazano u studiji koja je obuhvatila 40 pacijenata koji su kroz 60 dana konzumirali 20 g mljevenog lana. Dobra kombinacija masti i ugljikohidrata čine lan idealnom namirnicom za one koji žele održati težinu. Savjet je da se konzumira mljeveni lan ili laneno ulje, dok sjemenke lana imaju čvrstu ljusku i slabo su probavljive.

### Smoothie od banane i lanenih sjemenki

#### Sastojci:

- dvije šalice EKOZONA napitka od riže
- 1 žličica EKOZONA lanenog ulja
- 2 banane
- 2 žličice mljevenih sjemenki EKOZONA zlatnog lana

- 1 žličica EKOZONA rižinog slada po želji

**Priprema:** Sve zajedno izmiksati i natočiti u šalice.