

PLANTES MEDICINALES ▾ > le lin

FICHE PLANTE MEDICINALE

Lin (graines de lin)

Recettes avec oméga 3

[sthubertomega3.fr](#)

Des recettes savoureuses riches en oméga 3 avec St Hubert Oméga 3® !

Sommaire

- > [Noms français](#)
- > [Informations pour spécialistes](#)
- > [Effets, indications](#)
- > [Eff.sec./C.I./interactions](#)
- > [Noms de médicaments](#)
- > [Préparations](#)
- > [Où et quand pousse cette plante ?](#)
- > [Remarques / Avis spécialiste](#)

Photo



Photo de la plante de lin séchée

En deux mots, l'essentiel !

Lin - Graines de lin :

Plante Médicinale utilisée principalement comme **laxatif** en cas de **constipation** chronique, se présente souvent sous forme de graines.

Pour plus de détails voir ci-dessous ou sur le sommaire.

Choisir sa pub ▶

▶ [La constipation](#)▶ [Graines de Lin](#)▶ [Laxatif naturel](#)▶ [Plante romarin](#)

NOMS FRANCAIS

Lin, graines de lin

INFOS POUR SPECIALISTE



<i>Nom binomial</i>	Linum usitatissimum
<i>Famille</i>	Linacées (Linaceae)
<i>Constituants</i>	<ul style="list-style-type: none"> > mucilages > acides gras essentiels (oméga-3) > glycoside cyanogénique > huile grasse > fibres alimentaires (lignane) > magnésium > vitamine B1
<i>Parties utilisées</i>	graines (mûres et sèches)
<i>Nom allemand</i>	Lein, Flachs
<i>Nom italien</i>	lino
<i>Nom portugais</i>	linhaca
<i>Nom anglais</i>	Flax, common flax

