

Złoty len, siemę lniane i olej lniany w Prastara.pl

„Najpotężniejszy” - tak brzmi tłumacząc jego nazwę z języka łacińskiego.

Złoty polski len, uprawiamy naturalnie, ręcznie plewimy i tłoczmy w dworskiej kuchni. Jest naszym lekarstwem, które wykorzystujemy w prozdrowotnej diecie oraz polecamy naszym kuracjom.

Len złoty polski to źródło: białka roślinnego, steroli, kwasów organicznych, związków śluzowych, witaminy: B1, B6, E, oraz minerałów: cynku, magnezu, potasu, fosforu wapnia i żelaza oraz błonnika, który zapobiega gromadzeniu treści pokarmowych w jelitach.

Doskonale wpływa na kondycję skóry i włosów, jest skuteczny w walce z nieżyłtami i wrzodami żołądka, łagodzi objawy menopauzy, redukuje stany zapalne gardła, leczy oparzenia, odmrożenia i trudno gojące się rany, korzystnie wpływa na pracę serca, mózgu oraz układu odpornościowego, a także na gospodarkę lipidową i przemianę materii.

Olej lniany, zawiera NNKT - niezbędne do życia nienasycone kwasy tłuszczowe **omega-3 i omega-6**, tzw egzogenne czyli te które nasz organizm musi pozyskać z pokarmu. Dawniej naszą dietę cechował stosunek kwasów omega-6 do kwasów omega-3 wynoszący **1:1**, natomiast aktualnie niestety jest to **20:1**. **Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 powinny stanowić 1/3 dziennego zapotrzebowania na tłuszcze i powinniśmy je przyjmować w proporcjach omega-6 do omega-3, wynoszących: 2:1 do 5:1.** Niestety w naszej diecie mamy 20 razy więcej kwasów tłuszczowych omega-6 niż omega-3. Skutkiem takiej diety są stany zapalne.

Pamiętajmy także, że olej lniany jest odpowiedni do spożywania na zimno (dodatek do pieczywa, serów, sałatek, śledzi), nie powinniśmy go podgrzewać czyli smażyć czy gotować.

Co powinniśmy o nim wiedzieć:

- napary z siemienia lnianego zalecane są dla osób cierpiących na wrzody żołądka i dwunastnicy, ponieważ w łupinie lnu są duże ilości śluzu, który powleka błony śluzowe przełyku, żołądka i częściowo dwunastnicy, osłaniając je przed agresywnym działaniem kwasu solnego. Łagodzi dolegliwości ból, pieczenie czy zgagę.
- napar z siemienia lnianego jest pomocny w leczeniu chrypki, kaszlu, przeziębienia, zapalenia oskrzeli
- przeciwdziała zaparciom, ponieważ znajdujące się w siemieniu **lignany** lniane (fitohormony) oraz błonnik wspierają trawienie i prawidłową perystaltykę jelit, a substancje śluzowe działają zmiękczająco i rozwalniająco, co zapobiega zaparciom i ułatwia prawidłowy rytm wypróżnień.
- olej lniany pielęgnuje skórę suchą, normalną i tłustą, dzięki zawartości **kwasów omega-3 i omega-6 oraz witaminy E** - nazywanej witaminą młodości, chroni komórki przed stresem oksydacyjnym i wolnymi

rodnikami. Kwasy regulują poziom wydzielanego sebum, zapobiegając przesuszeniu i łuszczeniu się skóry, ale też przetłuszczeniu, zatykaniu się porów, powstawaniu zaskórników i zmian trądzikowych.

- siemię lniane zapobiega odwodnieniu i starzeniu się skóry, co jest ważne dla kobiet w okresie menopauzy. Kwasy omega z siemienia lnianego mają zdolność wypełniania przestrzeni w naskórku, chroniąc go przed utratą wody i nawilżając. Witamina E
- **fitohormony z lnu – lignany**, są antyutleniaczami
- **cynk**, który występuje w siemieniu lnianym umożliwia włosom i paznokciom syntezę białek ustrojowych, powodując prawidłowy wzrost i zdrowy wygląd. Swoją rolę tutaj ma także magnez i żelazo, które wpływa na prawidłową strukturę włosa i paznokci, zapobiega wypadaniu włosów oraz łamliwości paznokci.
- len reguluje **poziom cholesterolu**, ponieważ NNKT usuwają z organizmu nadmiar złego cholesterolu LDL oraz podnoszą poziom dobrego HDL. Dodatkowo NNKT umożliwiają syntezę prostacyklin wpływających na rozszerzenie naczyń wieńcowych i zwiększenie siły skurczu mięśnia sercowego, przeciwdziałając miażdżycy, zawałowi serca i nadciśnieniu tętniczemu (30% niższe ryzyko zgonów z powodu chorób układu krążenia). Olej lniany jest tutaj niezastąpiony, ponieważ zawiera **przewagę kwasów omega-3 nad omega-6. To kwasy omega-3 obniżają poziom złego cholesterolu LDL i podwyższają poziom dobrego – HDL**. Ważne jest tutaj regularne spożywanie oleju w ilości 2–5 łyżek dziennie. Sterole roślinne zawarte w oleju lnianym obniżają cholesterol tzw zoosterol wytwarzany w organizmie człowieka. Fitosterole i cholesterol różnią się budową bocznego łańcucha węglowego. Fitosterole hamują wchłanianie cholesterolu w przewodzie pokarmowym, a będąc związkami podobnymi do cholesterolu pod względem strukturalnym, zajmują miejsce cholesterolu pokarmowego i niwelują jego wchłanianie z jelita cienkiego do krwi. Naukowcy wskazują, że fitohormony hamują zmiany miażdżycowe w aorcie o 73%, zwiększają elastyczność naczyń krwionośnych i zapobiegają zakrzepom.
- **len jest naszym sprzymierzeńcem w kuracjach odchudzających**. Jak wiemy nie jest wskazana całkowita eliminacja tłuszczu z naszej diety, poza tym należy pamiętać że NNKT czyli omega-3 i omega-6 sami musimy dostarczyć do naszego organizmu z pożywieniem, ponieważ on sam ich nie wytworzy. Wprowadzenie do naszej diety NNKT to gwarancja zdrowia, ale też prawdopodobna redukcja wagi.
- **lignany zawarte w oleju lnianym, mają działanie podobne do żeńskich hormonów – estrogenów**, wpływających między innymi na tempo przemiany materii i gospodarkę węglowodanową organizmu. Spożywając siemię i olej lniany możemy przyśpieszyć metabolizm i zredukować masę ciała.
- **lignany zawarte w siemieniu lnianym są roślinnymi związkami podobnymi do estrogenów tzw fitoestrogenami**, które mogą

regulować ich poziom w organizmie. Fitoestrogeny są dopasowane pod względem strukturalnym i funkcjonalnym z estrogenami, dzięki temu łatwo łączą się z receptorami estrogenowymi w tkankach piersi, macicy czy przysadki mózgowej i zastępują nam brakujące hormony. Lignany naśladują łagodnie, nie zaburzając funkcjonowania organizmu i nie nasilając procesów rakotwórczych w tkankach z receptorami estrogenowymi. Lignany są wskazane dla każdej kobiety również z odwrotnym problemem czyli nadwyżką estrogenów, ponieważ powodują reakcje przeciwestrogenowe w tkankach reagujących na estrogeny, poprzez przyłączenie się tych fitohormonów do odpowiednich receptorów estrogenowych. Wówczas estrogen ludzki nie może już utworzyć połączenia receptorowego w tym miejscu. Za pomocą lignanów lnianych można uregulować objawy zespołu klimakteryjnego oraz obniżyć ryzyko estrogenozależnych schorzeń ogólnoustrojowych. Co ważne lignany lniane są rozpuszczalne w wodzie, czyli nie występują w oleju lnianym, a w siemieniu lnianym i ziarnach lnu

- **lignany** mają dobroczynny wpływ na kobiece libido, fitohormony dla kobiet mogą być alternatywą dla hormonalnej terapii zastępczej (HTZ).
- **nasiona lnu zawierają 700 razy więcej lignanów** niż inne źródła (kawa, herbata, wino, pieprz, owoce). W związku z tym, że są to estrogeny pochodzenia roślinnego, nie oddziałują na receptory estrogenowe tak silnie jak hormony ludzkie i syntetyczne, przez co praktycznie nie wywołują skutków ubocznych, natomiast skutecznie poprawiają samopoczucie i nastrój.
- **fitoestrogeny, w tym lignany z lnu**, zatrzymują rozwój nowotworów hormonozależnych: piersi, jajnika i macicy, osłabiają złośliwość nowotworów oraz obniżają prawdopodobieństwo przerzutów.
- **olej lniany** spożywany regularnie wspomaga leczenie schorzeń mózgu, łagodzi przebieg choroby Alzheimera i Parkinsona oraz skutecznie przeciwdziała drętwieniu i mrowieniu kończyn.