

Laneno seme in med

» **K**o naravno visoko aktivne maščobe vnesemo v vsakdanjo prehrano in pripravimo okusne obroke, bogate z zdravimi maščobami, so maščobe učinkovita pomoč pri preprečevanju srčnih infarktov, boleznijeter in žolčnega mehurja, arterioskleroze ter rasti tumorjev. Delujejo kot pomoč pri zdravem načinu življenja.« To so misli gospe dr. Johanne Budwig, nemške biokemičarke, ki je doktorirala iz naravoslovnih znanosti, izobraževala pa se je tudi na področju farmacije, fizike, botanike in biologije ter je bila sedemkrat nominirana za Nobelovo nagrado. Iz enega njenih prvih predavanj o tem, da maščobe ubijajo, a tudi zdravijo, v drugo povzemamo njene misli.

V Ameriki izvedeni poskusi so pokazali, da so se živalim, ki so jih hranili le z nasičenimi maščobami, med stradanjem maščobe takoj začele sproščati v večje krvne žile, v arterije in aorto. Stanje, imenovali so ga »strjevanje arterij«, so dalj časa razumeli kot nepravilnost v presnovi maščob, kot izolacijo maščobe. Ko pa so iste živali pred postenjem hranili z nenasičenimi maščobami, se med stradanjem taka izolacija maščob ni zgodila.

V poskusih na podganah in miših so živali iz zaroda, ki so ga hranili deloma s strnjenimi maščobami (uporabili so strnjeno arašidovo maslo), fizično prej dozorele kot živali, ki so jim dajali maščobe z naravnimi, visoko nenasičenimi olji. Zmoten pa je bil tudi paritveni cikl. Predpostavljali so, da se bodo živali s tako zmoteno presnovo začele bolj intenzivno pariti ter da bodo mlade živali v tem stanju svoje tačke drgnile po kletki. Paritveni cikl je bil zares moten, mlade ži-

Mladi samci imajo zaradi hranjenja z nasičenimi maščobami nepravilnosti v delovanju testisov in sosednjih žlez.

vali so bile impotentne, samice pa so kotile mrtve mladiče ali pa so mladiči umrli kmalu po skotitvi.

Ugotovitve so še pokazale, da so imeli mladi samci zaradi hranjenja z nasičenimi maščobami nepravilnosti v delovanju testisov in sosednjih žlez, njihova semenska tekočina pa je bila neaktivna. Nepravilnosti so se pojavile tudi na koži, izgubili so dlako, vsesplošno počutje živali je bilo izredno slabo. Te posledice si lahko razlagamo tudi s pomočjo sprememb, ki so se dogajale v ledvicah.

Pri nekem drugem poskusu so uporabili dve vrsti hrane, sladkarije in klobase, ki sta povzročali boleznijeter. Pri živalih so se pokazali podobni simptomi pomanjkanja pravilne prehrane kot pri prejšnjem poskusu, poleg tega so pričele druga drugo še gristi.

ZA »PRIDNOST«?

Znan zdravnik je poročal o obisku pacientke, ki je obolevala za rakom. Predstavila mu je svoja otroka, stara dvanajst in štirinajst let. Oba otroka sta bila prekomerno hranjena. Mati je sicer njuno stanje zagovarjala z njuno razvado, zdravnik pa je vedel, da sta takšna zaradi hrane, ki jima jo je pripravljala. Ženska je to zanikala in se zagovarjala s tem, da je hčerka sploh ne uboga in se grdo vede do nje. Po dolgih pregovarjanjih se je zdravnik poslovil, med odhajanjem pa

ga je dvanajstletna deklica zaustavila z vprašanjem: »Kako se že reče zdravilu, po katerem bom bolj pridna? Ali mi ga res ne morete predpisati?« Dekletcu je predpisal mešanico zmletih lanenih semen in medu. Dekle ne bi bilo moglo bolj nazorno opisati vsesplošnega stanja, v katerem je današnja mladina.

Ni res, da mladi niso pripravljeno narediti sprememb v svojem življenju ozioroma zdravju. Kriva je starejša generacija, ki zaradi cene, ki jo prinaša komercializem, hrano prečisti vseh, še kako pomembnih maščob. Današnja mladina zelo dobro ilustrira ta problem. Vseh moralnih vprašanj se sicer ne da rešiti z uvedbo pravih olj in maščob v prehrano, lahko pa bi prišlo do ogromnih sprememb v zdravstvenem stanju naše družbe.

Ljudje se dostikrat soočajo z moteno presnovo maščob, ki jo prinaša nepravilna prehrana in se odraža v spolnem življenju. Človekova spolnost, kot so dostikrat pokazale izkušnje, se lahko precej izboljša ob uporabi visoko učinkovitih naravnih maščob v prehrani.

V povezavi z obolelimi organi lahko obravnavamo tudi posamezne primere na obširnem področju kožnih boleznijeter. Tu igrajo veliko vlogo ledvice. Profesor Dam iz Danske je rekel, da so imele podgane, na katerih so izvajali prej omenjene poskuse, po osmih tednih ogromne nepravilnosti v delovanju ledvic. Histološko gledano pa so jim ledvice same po sebi pričele slabeti. Tanek filtrirni sistem v ledvicah sestavljajo ekstremno tanke lipidne membrane z nenasičenimi maščobami, ki so tu kot filtri, katerih površinska aktivnost je zelo pomembna. Membrane se zlahka raztezajo in niso medsebojno povezane, kot je na primer tkivo tumorjev.

DIPOLARNOST

V rastočih celicah zasledimo dipolarnost med električno pozitivnim jedrom in električno negativno membrano celice z njenimi visoko nenasičenimi maščobnimi kislinami. Ko se celica prepolovi, se celično telo in hčerinske celice nato ločijo in razdvojijo s pomočjo lipoide membrane.

Celično življenje je odvisno od delovanja nenasičenih maščob v membrani, ki predstavlja zunanjo kožo celice. Cela vrsta hrane, še posebej ta, ki je v povezavi s presnovo vode in njeno asimilacijo, je odvisna od pravilnega delovanja vnosenih visoko nenasičenih maščob v njihovi povezavi s proteini celične plazme. Proteinska snov se mora nenehno obnavljati. Ugotovili so, da se kancerogeni oziroma kemične snovi, ki povzročajo raka, prilepijo na dele celice, ki proizvajajo proteinsko snov, in tudi v zunanjo lipoidno membrano, kamor se še posebej rade namestijo visoko nenasičene maščobe.

Da bi ohranili sestavo živega organizma, je dipolarnost električnega polja med maščobo in proteini ključnega pomena. Če se uniči ta dipolarnost med visoko nenasičenimi maščobami in proteinsko snovjo, ki vsebuje žveplo, če se denimo maščobe zgostijo, preden se zaužijejo, se tako uniči njihov električni naboj. To pomeni, da nasprotni polarnosti, ki bi vzdrževala napetostno polje, ni več. To je natančno enak proces kot pri akumulatorju v avtomobilu. Ko odstranimo en pol, tok ne teče več.

Zelo znan ameriški raziskovalec Selye, znan tudi kot avtor knjige *Sindrom prilagoditve* (The Adaption Syndrome), je odkril, da se je zdrav organizem sposoben prilagoditi vsem mogočim nenavadnim okoliščinam: na mraz ali vročino, na preveliko vzdraženost živcev ali na kake druge pogoje. Tem zahtevam pravi »stres« in pravi,

da je vse odvisno od tega, ali se naš življenjski akumulator lahko pravilno napolni ali ne. Včasih se življenjski akumulator ne napolni pravilno, pri čemer je jasno, kako zelo pomembno vlogo igrajo nenasičene maščobe, ki so bogate z elektroni. To so ti elektroni, ki lahko napolnijo naš akumulator. Vsi simptomi iztrošenega akumulatorja so v tesni povezavi

Celično življenje je odvisno od delovanja nenasičenih maščob v membrani celice.

z manifestacijo stanja, ki ga imenujemo tumor, rak ali prekomerna rast – miom. Taki tumorji so le izraz celotnega zapletenega sistema, ki je bil pravkar opisan.

NASTANEK TUMORJEV

Tvorba tumorjev se ponavadi zgodi takole: v predelih telesa, kjer poteka veliko procesov rasti, v jetrih, trebušni slinavki, želodcu in črevesnem traktu, procesi rasti obmirujejo. Zaradi pomanjkanja nenasičenih maščob zahtevane dipolarnosti ni več, zato je zmotena smer rasti, kar pomeni, da aktivnih maščob ni, zato snov postane neaktivna še preden nastopi proces zorenja in levitve.

Olja in proteini, ki so potrebni za zdravljenje, niso skriti v reklamiranih dietah, marveč v preprosti hrani. Pomembna je najbolj aktivna maščoba, to je olje iz lanenega semena v lahko prebavljivi obliki, ki ga spremlja pusti sir. Ta preprosta hrana namreč popravlja stagnacijski

proces rasti, kar povzroči, da se tumorji raztopijo, pozdravi se tudi cela vrsta simptomov, ki nakazujejo na prej omejen »iztrošeni akumulator«. Že v zelo kratkem času se pacient počuti zelo dobro. Zato naj bo naša osnovna naloga popolno izboljšanje zdravja z optimalno prehrano.

Kakšen naj bi bil zdrav življenjski slog? Fizične vaje na svežem zraku so vsekakor dobrodošle in naravno pridelana hrana je najboljša. Vendar vse to nič ne pomaga, če ne razumemo pravilno problema maščob. Dandanes v naši zahodni civilizaciji z vsemi njenimi nenormalnostmi potrebujemo optimalne maščobe, da napolnimo naše fizične in mentalne baterije. Če bi le za tri dni prilagodili našo prehrano tako, da bi v telo vnašali optimalne naravne maščobe ter črtali vse neprebavljive in škodljive maščobe ter druge dihalne strupe, ki jih najdemo v konzervansih, bi zagotovo občutili izboljšanje počutja.

Vse nasičene in delno nasičene maščobe so lene maščobe, ki našemu telesu v ničemer ne služijo. Ne gre zato, da se moramo držati nekega strogega dietnega režima, temveč da prepoznamo, kaj ima v tem trenutku največjo vrednost za nas ter katera hrana ima le malo koristi, kajti ta je v dosti primerih visoko toksična. Ko kupujemo hrano, moramo paziti, da ta hrana vsebuje olja, ki jih zlahkato prepoznamo že po njihovih opisnih imenih. Taka olja so: sončnično olje, olje iz lanenih semen, sezamovo olje in olje iz makovih semen.

Živali, ki jih hranimo z lenimi zgoščenimi nasičenimi maščobami, pojedjo šestkrat



Foto J. Vetrovec

več maščob in šestkrat več hrane. Če kupujemo hrano, ki vsebuje prave maščobe, tako prihranimo precej denarja. Zatorej je še kako pomembno, da v svojo prehrano vključimo naravne, visoko nenasičene maščobe.


DOMA ZMLETO SEME

Glede olj iz lanenih semen velja omeniti, da so optimalne maščobe najbolj »kisikoaktivne«. Če so lanena semena stisnjena v rafinirano olje, potem se koristne, trikratno nenasičene maščobne kisline, ki so najboljše, hitro pokvarijo, v času desetih do petnajstih minut. Tako se vse njihove koristne učinkovine uničijo. Proizvodi pa, ki so »oropani« kisika, so nevarni, zlasti če so stari. Zato je pri nakupu lanenega olja potrebna previdnost. Najboljši so izdelki, ki vsebujejo olje iz lanenih semen in katerih konzervans je med. Tako mešanico si najlažje pripravimo sami. V mlinčku za kavo zmeljemo lanena semena in jih vmešamo v med. Mnogi mleta lanena semena dodajajo v kruh.

Uživanje celih lanenih semen je nesmiselno, ker cela semena niso prebavljiva, potujejo skozi črevo in se na koncu neprebavljena izločijo.

Kar je bilo povedano, zlahka uporabimo v praksi. Zavedati se moramo le, kje so skrite škodljive maščobe: v palačinkah, pecivu, piškotih, klobasah in mesu. Olja in proteini, ki jih priporočam, ne zahtevajo posebnega dietnega režima. Ravno svoboda izbire zdrave hrane, ki jo vnašamo v telo, je tista, ki lahko narekuje vzdrževanje fizičnega, mentalnega in duhovnega zdravja.

Res je, da hrana, ki jo ljudje jemo, ni edini odločujoči dejavnik za naše zdravo življenje. Telo, duša in duh prav tako igrajo pomembno vlogo pri ohranjanju zdravega telesa. Res pa je, da ima škoda, ki jo povzročimo z napačnimi maščobami v hrani, ki jo dovajamo telesu, povratne učinke na vse vidike našega življenja, vključno z zdravim mentalnim in duhovnim delovanjem.

Nina K. 

Laneni kruh za zdravje

Laneno seme premore neverjetne zdravilne sposobnosti, s katerimi preprečuje in zdravi številna obolenja. Ljudje so doživeli, medicinske raziskave pa potrdile vrsto blagodejnih učinkov, do katerih je prišlo po uživanju esencialnih maščobnih kislin, ki jih v obilju vsebuje laneno seme, oziroma olje iz lanenega semena.

Pripisujejo mu zaščito pred rakom, srčno boleznijo, možgansko kapjo, povečuje telesno odpornost, energijo in vzdržljivost, vpliva na izgubo prekomernih kilogramov in ohranitev pridobljene teže, pripomore k hitrejši vrnitvi v normalno stanje po naporih in stresu, izboljšuje stanja pri vedenjskih motnjah, pripomore k duševni jasnosti in umirjenosti, povečuje učno sposobnost, izboljšuje delovanje ledvic ter blaži vnetna in alergijska stanja.

Eden izmed zelo preprostih načinov rednega uživanja lanenega olja je izbira kruha, v katerem je dvajset odstotkov moke nadomeščene z zmletimi lanenimi semeni. Takšen kruh se je že pojavil v pekarni v Apačah. V pekarni Serdinšek so se odločili, da bodo ljudem ponudili ne le z vitalizirano vodo pečen kruh, marveč tudi vitalizirani laneni kruh. Vanj ne vmešajo celih zrn lanu, ki so neprebavljiva, marveč laneno seme zmeljejo v moko in še sveže mleto seme vmešajo v testo. »Kruh z lanom smo poslali na oceno

sekciji za pekarstvo Gospodarske zbornice Slovenije,« pravi pek Stanko Serdinšek, ki je lani za vse tri kruhe, ki jih je zamesil z živo vodo in spekel v parni peči s paro iz žive vode, dobil zlato odličje. Zagotavlja, da tudi v lanenem kruhu ni niti enega atoma kakega dodatka. Njegov lanen kruh je narejen iz osemdesetih odstotkov graham moke in dvajsetih odstotkov mletega lanenega semena. K temu doda en odstotek biološko pridelanega jabolčnega kisa, do dva odstotka soli in en odstotek kvasa. In seveda vse skupaj mesi z živo vodo.

Lanen kruh je izredno pomembno živilo, saj esencialne maščobe v lanu ves dan pomagajo ohranjati primerno raven energije in krvnega sladkorja. Odkrili so, da dodajanje lanu k otroški prehrani izboljšuje učno sposobnost in vedenje. Uživanje hrane z lanenim oljem povzroči občutek polnosti in zadovoljstva, ki sledi prijetnemu obroku. Esencialne maš-



Foto: L. Zlatnar

Lanen hlebec, v katerem ni niti kančka kakega dodatka, je Stanko Serdinšek maja poslal v oceno oziroma na državno tekmovanje na Gospodarsko zbornico Slovenije.

čobne kisline v lanu pomagajo zmanjšati »lepljivost«
krvnih ploščic. V jutranjih urah je nevarnost, da bo prišlo do srčnega napada, največja, ker je zaradi lepljivih ploščic pretok krvi lenobnejši. Uživanje lanenega kruha pa je enostaven način oskrbe telesa s potrebnimi snovmi.

Doma si lahko spečete laneni čebulni kruh z zelišči po naslednjem receptu:

ČEBULNI KRUH Z ZELIŠČI

ZA 1 HLEBEC

6 žlic mleka

1 1/2 žlice sladkorja

1 žlička soli

1 žlica masla

1 vrečka (7 g) suhega instant kvasa

6 žlic tople vode

250 g polnovredne pšenične moke

50 g zmletega lanenega semena

1/2 drobno sesekljanega majhne čebule

1/2 žličke suhega kopra

1 žlička zdrobljenega suhega rožmarina
maslo za model

Mleko segrejemo skoraj do vrelišča ter v njem raztopimo sladkor, sol in maslo. Ohladimo do mlačnosti. V veliki skledi suhi kvas raztopimo v topli vodi. Dodamo mlečno raztopino, pšenično in laneno moko, sesekljano čebulo, koper in rožmarin ter temeljito zmešamo z veliko leseno kuhalnico. Ko nastane gladko testo, skledo pokrijemo s prtičkom in pustimo testo na toplem, dokler ne naraste na trojno prostornino. To traja približno 45 minut. Vzhajano testo nekaj minut stepamo s kuhalnico, podobno kot testo za potico, in preložimo v namaščen okrogel model za kruh. Približno 10 mi-

nut ga pustimo na toplem, potem pa postavimo v pečico, ki smo jo segreti na 175 °C. Pečemo približno 1 uro.

Čebulni kruh z zelišči je posebno slašten, ko je še mlačen.

Tudi v sadnih kolačih je laneno seme ne le zdrav, marveč tudi okusen dodatek.

SADNI KOLAČKI

ZA 6 MAJHNIH KOLAČEV

2 skodelici rozin ali sesekljanih suhih sliv ali datljev

2 nepovoskani limoni

pinjenca po potrebi

2 skodelici zmletih lanenih semen

1 skodelica polnovredne pšenične moke

1 skodelica bele moke

1 žlička soli

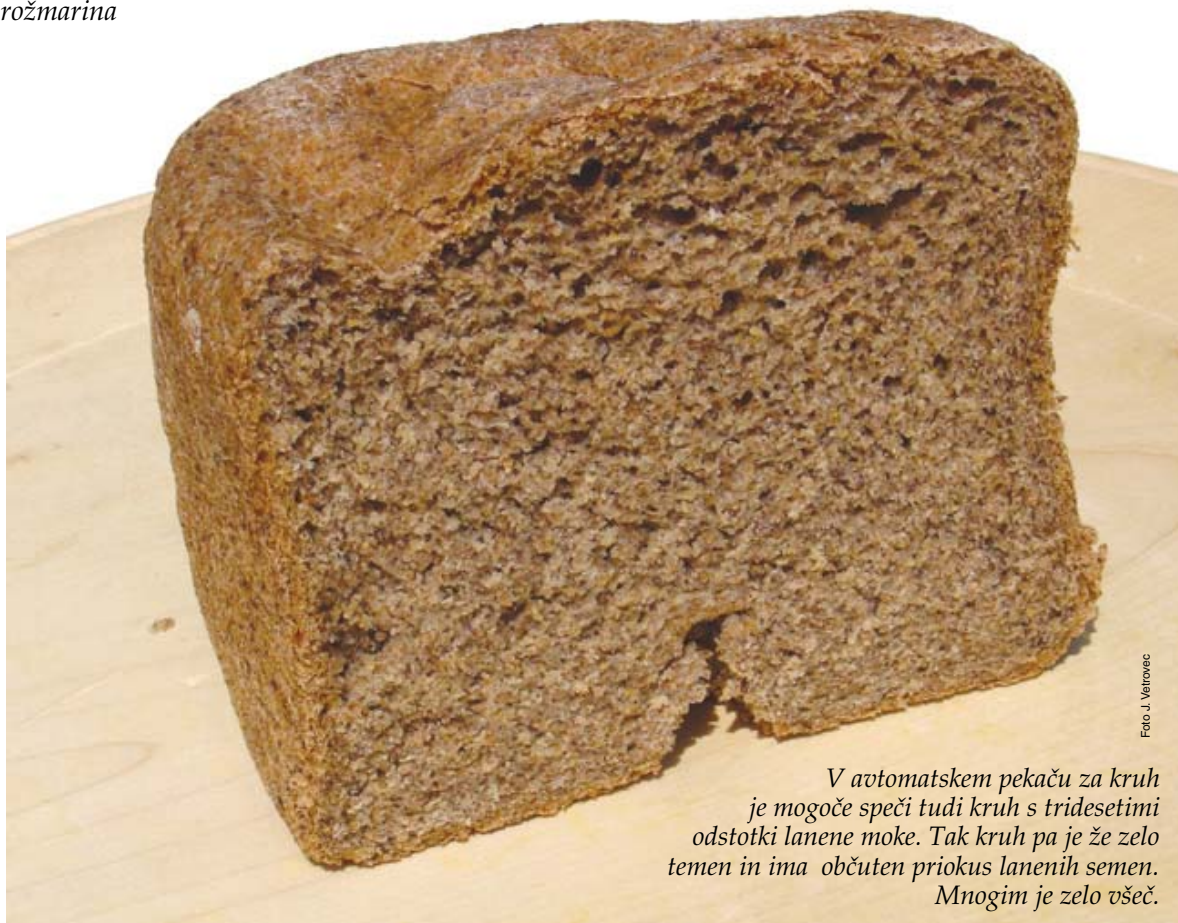
2 žlički jedilne sode

4 beljaki ali 2 celi jajci

1/2 skodelice medu ali sladkorja
maslo za modle

Rozine, sesekljan suhe slive ali datlje prelijemo z malo vode in kratek čas namakamo. Nato jih temeljito odcedimo. Limoni operemo s toplo vodo in do suhega obrišemo. Lupino drobno obribamo in sadežema iztisnemo sok. Soku prilijemo toliko pinjenca, da dobimo vsega skupaj skodelico in pol tekočine. Laneno seme zmeljemo v moko, primešamo obe vrsti pšenične moke, sol, jedilno sodo, beljake ali raztepeni celi jajci, naribano limonino lupino, med ali sladkor, suho sadje in pinjenec z limoninim sokom.

Vse temeljito zmešamo. Šest majhnih škatlastih modlov (približno 8 x 18 cm) rahlo namastimo z maslom in razdelimo vanje testo. Modle postavimo v pečico, ki smo jo segreti na 165 °C, in kolače pečemo 40 minut. ❄️



V avtomatskem pekaču za kruh je mogoče speči tudi kruh s tridesetimi odstotki lanene moke. Tak kruh pa je že zelo temen in ima občuten priokus lanenih semen. Mnogim je zelo všeč.