

Laneno olje je odlično sredstvo za lajšanje cele vrste težav

Laneno olje

Laneno olje je izdaten vir zdravnih maščob. In ga uporabljamo za preprečevanje in zdravljenje srčnih bolezni, raka ter lajšanje vrste vnetnih obolenj in s hormoni povezanih težav, vključno z neplodnostjo.

Laneno seme je vir esencialnih maščobnih kislin – maščob in olj, ki so življenjsko pomembni za naše zdravje in jih telo ne more izdelati samo.

Poglavitna esencialna maščobna kislina v lanenem olju je alfa-linoleninska kislina, ki sodi med maščobne kisline omega-3. Najdemo jo v številnih drugih semenskih oljih, na primer v konopljinem, repičnem, sojinem in orehovem olju ter olju iz semen črnega ribeza.

Pomaga tudi pri prebavljanju, saj lahko prepreči ali celo raztopi žolčne kamne.

Vendar pa alfa-linoleninska kislina ni tako močna kot maščobne kisline omega-3 v ribjem olju, za katerega so v zadnjih letih velikokrat potrdili, da varuje pred srčnimi boleznimi in uspešno zdravi številne zdravstvene težave.

Laneno seme vsebuje tudi maščobne kisline omega-6 (v obliki linolenske kisline) – prav tako zdrave maščobe, ki jih vsebujejo tudi številna druga rastlin-

ska olja. Poleg tega najdemo v lanenem semenu lignane, snovi, ki imajo pozitiven učinek na različne hormone, utegnejo pa pomagati tudi v boju proti raku, bakterijam, virusom in glivicam. Laneno seme vsebuje, preračunano na težo, tudi do 800-krat večjo količino lignanov kot večina drugih živil.

Esencialne maščobne kisline delujejo po vsem telesu in ščitijo celične opne, ki varujejo vse telesne celice. Vanje spuščajo le zdravlilne hranilne snovi, medtem ko škodljivim preprečijo vstop. To pojasnjuje, zakaj ima laneno olje tako številne koristne učinke.

Laneno olje pomaga zniževati holesterol, s tem pa varuje pred srčnožilnimi

Največja izbira odličnih olj po zmernih cenah je na ljubljanski tržnici v trgovini Kodila; večino olj je mogoče natočiti iz velikih buč v manjše steklenke, od enega decilitra naprej, laneno olje pa je zaradi hitre oksidacije naprodaj v že natočenih stekleničkah.



Laneno olje vsebuje zelo veliko maščobnih kislin omega-3, zato so učinki njegovega uživanja na zdravje enaki kot učinki maščobnih kislin omega-3:

- normalizira razmerje med holesteroloma HDL in LDL,
- znižuje krvni tlak,
- olajšuje simptome artritisa in osteoartritisa,
- zmanjšuje možnosti pojava raka na prsih in raka črevesa,
- zmanjšuje hitrost rasti rakavih celic,
- preprečuje in lajša depresijo,
- lajša vnetna stanja,
- zmanjšuje simptome crohnove bolezni.

boleznimi. Pomaga lahko tudi pri angini pectoris in visokem krvnem tlaku. Nedavna petletna študija v Bostonu je pokazala, da lahko z lanenim oljem učinkovito preprečimo drugi srčni napad.

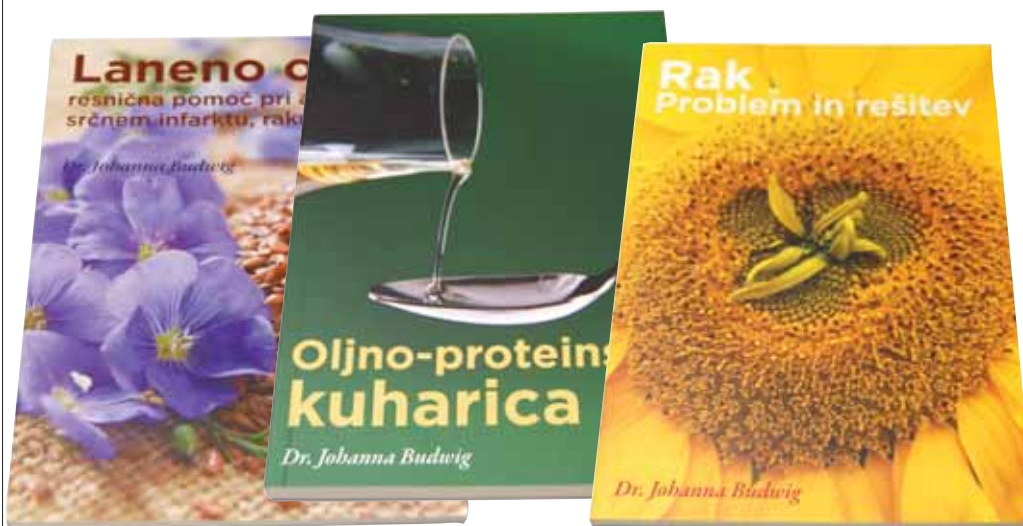
TRANSMAŠČOBE SO ROPARJI NAŠEGA ZDRAVJA

Transmaščobe se v naravi ne pojavljajo. Izumili so jih v laboratoriju kot zdravo alternativo nasičenim maščobam, ki mašijo arterije. Toda v klasičnem primeru poblaznele potrošniške znanosti zdaj transmaščobe po ocenah povzročijo 50.000 smrti na leto, ker spodbujajo bolezni srca, raka, demenco in sladkorno bolezen. Dietetiki so jih poimenovali »najslabša vrsta maščob«, ker so še slabše od nasičenih maščob v maslu, zrezkih s slanino in sladoledu, ki mašijo arterije.

Obe vrsti zvišujeta raven LDL-holesterola, ki ogroža srce. Toda transmaščobe zvišujejo tudi nevarne krvne kemikalije, kot so trigliceridi in lipoprotein (A), zavirajo raven »dobrega« HDL-holesterola in celo povzročajo, da postanejo celice odpornejše na inzulin, kar je korak k diabetesu. Podžigajo tudi vnetje nizke ravni, kronični »preplah« imunskega sistema, ki ga povezujejo z boleznimi srca, možgansko kapjo, rakom in diabetesom.

Na žalost je trajalo kar nekaj časa, preden so znanstveniki odkrili škodo, ki jo povzročajo transmaščobe. Medtem so proizvajalci hrane transmaščobe že uvrstili med ključne sestavine svojih izdelkov. Danes so transmaščobe v najmanj 42.000 prehranskih izdelkih. Ohranjajo margarino čvrsto pri sobni temperaturi, pakirano pecivo vlažno ter piškote in čips hrustljave.

Toda naraščajoči dokazi raziskav potrjujejo, da so transmaščobe roparji zdravja. V odziv na to je na voljo čedalje več predelanih živil brez transmaščob. Vendar moramo skrbno prebirati označbe na živilih. Ker morajo zdaj proizvajalci živil na označbah navesti transmaščobe, so nekateri začeli uporabljati palmovo in kokosovo olje z veliko nasičenimi maščobami. Tudi to ni zdravo.



O uporabi lanenega olja v zdravilne namene se je mogoče dokaj natančno poučiti iz kompleta treh knjižic; lahko jih naročite na www.misteriji.si.

Pomaga tudi pri prebavljanju, saj lahko prepreči ali celo raztopi žolčne kamne. Lahko je v pomoč pri ohranjanju zdravih nohtov. Poleg tega verjetno olajša prenašanje živčnih impulzov, zaradi česar bi se lahko izkazalo za koristno pri zdravljenju otrplosti in mravljinčenja v

okončinah, pa tudi kroničnih boleznih možganov in živčnega sistema, kakršne so alzheimerjeva bolezen ter poškodbe živčevja zaradi sladkorne bolezni. Možno je, da pomaga v boju proti utrujenosti, vendar bo to treba še podrobneje raziskati.

Zdrobljeno laneno seme je odličen vir vlaknin, ki povečajo volumen izločenege blata, medtem ko ga njihovo olje namasti. Zato je laneno seme uporabno za lajšanje zaprtja in divertikuloze ali divertikulitisa.

ZA ŽENSKÉ IN MOŠKE TEŽAVE

Laneno seme vsebuje fitoestrogene – rastlinske estrogene, ki posnemajo ženski spolni hormon estrogen. Zato laneno olje ugodno vpliva na menstrualni cikel, saj uravnovesi telesne količine estrogena in progesterona. Pripomore k boljšemu delovanju maternice, zato zdravi težave z neplodnostjo. Pomaga tudi lajšati simptome menopavze, kot so vročinski oblivi. Laneno olje lahko ublaži menstrualne krče in bolečine pri fibrocističnih dojkah, verjetno zaradi svojega protivnetnega delovanja.

Olje je koristno tudi za dobro počutje moških; izkazalo se je za dokaj obetav-

nega pri zdravljenju moške neplodnosti in težav s prostato. V nekaterih študijah je dokazalo tudi svoje protibakterijske, protiglivične in protivirusne sposobnosti, kar do neke mere pojasnjuje, zakaj je laneno olje tako učinkovito pri zdravstvenih težavah, kot sta herpes simplex (herpes na ustnicah) in herpes zoster (pasovec).

DR. JOHANNA BUDWIG

Ugotovitev, da je laneno olje odlično sredstvo za zdravljenje rakavih celic, je sestavni del zelo uspešne terapije, ki jo je izvajala dr. Johanna Budwig, diplomirana farmacevtka, kemičarka ter doktorica znanosti na področju kemije in fizike. Življenje je posvetila raziskovanju vpliva maščob na zdravljenje tumorjev.

Dr. Budwigova je bila leta 1951 strokovnjakinja za zdravila in maščobe na državnem uradu za zdravstvo – najvišjem organu v Nemčiji, pristojnem za verifikiranje metod zdravljenja. Sodelovala

je pri odobritvi zdravil za zdravljenje raka, med njimi skupine zdravil, ki vsebujejo žveplove spojine v kombinaciji z maščobami. S primerjavo različnih zdravil je ugotovila, da igrajo maščobe zelo pomembno vlogo. A takrat še ni bilo mogoče ugotoviti, katere maščobne kisline so v preparatih. Da danes vemo, katere maščobne kisline vsebujejo različna olja in maščobe, je njena zasluga.

Vendar se Budwigova ni ustavila le pri prepoznavanju maščob. Kot poznavalka kvantne fizike je dojela, da je bistvo zdravja v pravilnem pretoku energije skozi celico in njenem pravilnem dihanju. Če celica ne diha, ji ne morejo pomagati nobena hrana. Selen, vitamini, aminokisline ..., vsi ti so dragocena hrana za celico, a le kadar normalno diha in ima moč za normalno presnovo.

Vemo, da v rakavih celicah primanjkuje kisika. Kako spraviti kisik v celico in kako jo ponovno napolniti z življenjsko energijo, je vprašanje, ki je navdihovalo dr. Budwigovo dolga desetletja. Da je bila v svojih raziskavah zelo uspešna, pričča tudi dejstvo, da je bila za svoje delo sedemkrat predlagana za Nobelovo nagrado.

OLJE IN MLEČNE BELJAKOVINE

Med vsemi maščobami, ki jih je raziskovala, so tiste v lanenem olju, v kombinaciji z mlečnimi proteini, ustvarjale največji energijski potencial ter omogočale celicam ohraniti več solarnih fotonov kot katera druga snov. Ravno nestabilnost elektronov, ki so v lanenem olju v nenehnem gibanju, ustvarja močno elektromagnetno polje z negativnim nabojem. Z njimi reagira pozitivno nabita žveplovodikova skupina. Slednjo najdemo v metoninu in cisteinu, dveh aminokislinah, ki ju je veliko v skuti oziroma v mladem siru.

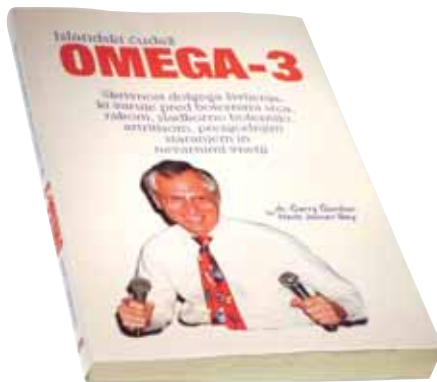


Laneno olje je lahko dosegljivo vsepovsod, tudi v spletni trgovini www.misteriji.si.

Opisana kombinacija kot sklenjena skupina hitro potuje po krvi do vsake celice ter omogoča pravilno izmenjavo kisika in drugih snovi. To pomeni, da laneno olje, ki ga prelijete po solati, ne bo učinkovalo enako kot laneno olje, ki ga zmešate s skuto (ki ne sme biti iz homogeniziranega mleka!).

Zelo pomembna je tudi kakovost lanenega olja. Mora biti iz ekološko pridelanega lanenega semena, hladno stisnjeno brez prisotnosti zraka. Najbolje je, da je olje shranjeno v manjših temnih steklenicah ali pločevinkah. Po odprtju ga hranimo v hladilniku in porabimo v nekaj tednih. Z njim nikoli ne prelivamo vročih jedi, ker je na višjih temperaturah nestabilno. Če takega olja ne morete dobiti, je bolje kupiti ekološko laneno seme in ga sproti mleti ali stiskati v kosmičniku za semena. Mletje v mlinčku pride v poštev le, če semen ne segreje nad 38 °C, kar pomeni, da lahko hkrati

OMEGA-3 ZA ODLIČNO ZDRAVJE



Kaj vse zmore maščobna kislina omega-3, sta ameriška avtorja opisala v svoji uspešnici, ki temelji na znanstvenih dognanjih, zabeleženih v strokovni literaturi.

Knjigo **Islandski čudež OMEGA-3**, lahko naročite po telefonu 01/549 17 92 ali e-mailu: aratrgovina@siol.com ali na spletu www.misteriji.si cena je 12,10 €

Filter Studenec dobite zastonj!



Tisti, ki skrbijo za svojo vodo in ji dodajajo Alfalife kapljice, dobijo ob nakupu štirih stekleničk kapljic, so v posebnem darilnem paketu in stanejo 99,00 €, brezplačno filter Studenec, v katerem se voda še dodatno obogati z minerali.

Studenec ima posodo za deset litrov vode, filtre pa je treba menjati na približno pol leta.

Primerno za dom, vikende, avtodome, taborjenja ...

Naročila: www.misteriji.si
051/307 777, 01/549 17 92
aratrgovina@siol.com

DIETA PROTI RAKU S SKUTO IN LANENIM OLJEM

Kombinacija dr. Johanne Budwig:
V mešalcu zmešajte naslednje sestavine:

- 1 skodelico ekološke skute z manj maščob, ne pretrdo, najbolje da naredimo svojo. Namesto skute lahko uporabimo jogurt, kislomleko ali kefir; važno je, da so narejeni iz nehomogeniziranega mleka.

- 2 do 5 žlic lanenega olja in 1 do 3 žlice sveže mletih lanenih semen (mlinček za kavo ustreza)

- Dovolj vode

- Malce kajenskega popra (čili v prahu)

Pojejmo vsaj nekaj žlic na dan; kar ostane, hranimo seveda v hladilniku.

Opcije:

- Malo česna, rdeče paprike in malo šampanjca.

- Naredimo ga zelo mehkega.

- Pojejte ga nekaj vsak dan.

- Posamezne sestavine priredite svojemu okusu.



Foto arhiv Misteriji

zmeljete le eno žličko. Nakup mletega lanenega semena je stran vržen denar, ker v nekaj urah popolnoma oksidira.

Zavedati se moramo, da je mešanica lanenega olja in skute »energijska kisikova bomba«, ki se v telesu aktivira le, če njenega učinkovanja ne onemogočimo z drugimi sestavinami v naši prehrani. Zraven ne smemo jesti hrane, ki vsebuje transmaščobe, ali hrane, pripravljene v mikrovalovni pečici.

Laneno olje uporabljamo tudi zunanje v obliki oblog pri ekcemih, luskavici in kožnem posipu. Iz lanenega olja pridobivajo firnež, ki je tradicionalen dodatek lakom in barvam. Izdelki, ki so brez škodljivih topil, postajajo vse pomembnejši, posebno za številne alergike.

ODMERJANJE

Terapevtski odmerek lanenega olja je od 1 žličke do 1 žlice enkrat ali dvakrat na dan. Eni žlici olja ustreza približno 14 kapsul s po 100 mg olja. Laneno olje vedno jemljemo s hrano, saj ta izboljša njegovo absorpcijo v telo. Lahko ga tudi pomešate s sokom, jogurtom, skuto ali drugimi živili oziroma pijačami. Za lanene vlaknine pa vmešamo 1 ali 2 žlici mletih lanenih semen v kozarec vode in mešanico spijemo do trikrat na dan.

Laneno olje je zelo varno. Pri uživanju mletih lanenih semen pa se lahko pri nekaterih na začetku pojavijo vetrovi, vendar to navadno kmalu mine.

Bara Hieng 