

Ľanový olej

Získava sa lisovaním semienok ľanu siateho. Je účinnou pomocou, ako predchádzať **arterioskleróze, infarktu, rakovine** a ďalším chorobám¹⁾. Užívaním v tvarohu má vysoko protirakovinové účinky.

Charakteristika:

Vyznačuje sa vysokým obsahom lecitínu, minerálnych látok a vitamínov, obsahuje až 72% nenasýtených esenciálnych mastných kyselín. Obsahuje niacín, čo je dôležitá súčasť komplexu vitamínov B3. V odbornom svete sa považuje za jeden z najlepších olejov vôbec. Obsahuje inulín, ktorý čistí črevá a upravuje mikroflóru.

Účinky:

- Čistí črevá a upravuje mikroflóru – zlepšuje zažívanie
- Pozitívne ovplyvňuje krvný obeh
 - Znižuje krvný tlak, hladinu lipidov (tukov) a riziko srdcových chorôb
 - Bráni hustnutiu krvi, zlepšuje elasticitu ciev a chráni ich pred zápalmi
 - Zlepšuje prekrvovanie očnej bulvy
- Zmierňuje menštruačné kŕče a migrénové bolesti
- Pôsobí protizápalovo na kĺby
- Zlepšuje stavy pri lupienke a suchej odlupujúcej sa pokožke

Použitie:

Vnútorne – 1 x denne 1 čajová lyžička, pri prevencii používať v tvarohu alebo v bielom jogurte, nalačno sa užíva na zápchy. Malým deťom 2 kvapky denne do hotových kaší alebo ovocných výživ. Nie je vhodné prekračovať dennú dávku, len u pacientov po chemoterapii, tým sa odporúča 1 polievková lyžica denne behom jedla.

Vonkajšie – na kožné problémy slabo pomazať problematické miesta až 2xdenne, kombinovať s vnútorným užívaním.

Použitelnosť:

Trvanlivosť ľanového oleja je 3 mesiace. Po otvorení uchovajte v chladničke a spotrebujte do 3 mesiacov. Nesmie sa variť, musí sa ukladať do tmy a chrániť pred svetlom.

Využitie v kuchyni:

Ľanový olej len do tvarohu, tvarohových pomazánok a neochutených jogurtov.
NEZAHRIEVAŤ:

1) Dr. Johanna Budwig, (1908–2003), nemecká biochemička, odborníčka v oblasti výživy, autorka knihy „Ľanový olej“.