

OLEJ Z SIEMIENIA LNIANEGO

Olej z siemienia lnianego to doskonałe źródło Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT): Omega 3, Omega 6 i Omega 9. W oleju z siemienia lnianego kwasy te występują w tak bliskich idealowi spożycia proporcjach.

3,5 (Omega 3) : 1 (Omega 6) : 1 (Omega 9)

Stany zapalne

Kwas alfa-linolenowy – Omega 3 (ALA) jest podstawowym źródłem DHA – będącego ważnym składnikiem mózgu.

Niski poziom DHA związany jest ze zmianami nastroju, utratą pamięci, problemami ze wzrokiem i występowaniem schorzeń neurologicznych.

Układ sercowo-naczyniowy

Kwas alfa-linolenowy obniża znacząco poziom cholesterolu i zapobiega agregacji i adhezji płytek krwi. Dzięki temu olej z siemienia lnianego może przeciwdziałać miażdżycy, zawałowi serca, chorobie nadciśnieniowej.

Stany zapalne

Ponieważ olej z siemienia lnianego zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe Omega 3 i Omega 6 umożliwia to wytwarzanie w organizmie przeciwzapalnych prostaglandyn serii 1 i 3. Niski poziom tych prostaglandyn jest jednym z głównych powodów występowania różnego rodzaju przewlekłych stanów zapalnych, w tym zapalenia stawów, zapalenia okrężnicy, jelita grubego, itd.

Skóra, włosy, paznokcie

Niedobór NNKT jest związany często z występowaniem różnego rodzaju chorobach skóry w tym między innymi w egzemie i łuszczycy.

Zapewnienie odpowiedniego poziomu kwasów tłuszczowych Omega 3 i Omega 6 poprawia ogólny stan skóry zapobiega jej wysuszeniu, powstawaniu wyprysków i stanów zapalnych.

Wpływa korzystnie na stan włosów i paznokci.

Hemoroidy

Olej lniany wzmacnia, regeneruje i osłania błony śluzowe na całej długości układu pokarmowego i wydalniczego.

Nadwaga i otyłość

Olej z siemienia lnianego poprzez bardzo dużą zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych pomaga przywrócić zmienne proporcje tłuszczu w organizmie. Obecność kwasu linolowego Omega 6 wpływa korzystnie na odtłuszczanie wątroby.

Układ nerwowy

Odpowiedni poziom kwasów tłuszczowych (Omega 3, Omega 6) ułatwia sprawne przekazywanie impulsów nerwowych. Dlatego też olej z siemienia lnianego stosuje się jako skuteczny środek przy występowaniu drętwienia i mrowienia w kończynach. Pomaga również stosowany w przypadku postępujących schorzeń mózgu i układu nerwowego takich jak, choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane czy uszkodzenie nerwów u chorych na cukrzycę.

Zdrowie kobiet

Poprzez zawartość wielonienasyconych kwasów Omega 3 i Omega 6 olej lniany może korzystnie wpływać na cykl miesięczkowy, regulując proporcje hormonów w organizmie kobiety. Taka regulacja przyczynia się do złagodzenia wielu objawów, w tym: przedmiesiączkowe bóle głowy, depresję, bóle podbrzusza, drażliwość i obrzęki. Regularne zażywanie przynosi również duże korzyści w okresie menopauzy.

Ciąża

Właściwe spożycie NNKT jest szczególnie ważne w czasie ciąży i laktacji.

W tym czasie matka musi zaspokoić zapotrzebowanie organizmu niemowlęcia na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, ponieważ nie jest ono w stanie samodzielnie ich syntetyzować. Niedobór wielonienasyconych kwasów Omega 6 i Omega 3 powoduje zmiany w składzie błon komórkowych mózgu i siatkówki oka oraz gorszy rozwój fizyczny.

Zdrowie mężczyzn

Olej lniany korzystnie działa na organizm mężczyzn. Stosowany jest pomocniczo przy leczeniu bezpłodności i w schorzeniach prostaty.

Suplementacja

Najlepiej suplementować olej lniany w postaci standaryzowanych kapsulek i zapakowany w szklane, ciemne opakowanie, gdyż wtedy mamy gwarancję, że żaden składnik nie został utleniony. Minimalna porcja dzienna powinna dostarczać około 1200 mg oleju z siemienia lnianego w tym: 520 mg kwasu alfa-linolenowego Omega 3 i 150 mg kwasu linolowego Omega 6.

Piśmiennictwo:

1. Udo Erasmus „Fats that Heal Fats that Kill”, Alive Book 1993.
2. I.M. Johnston, C.N., J.R. Johnston Ph.D. „Flaxseed (Linseed) Oil and the Power of Omega 3”, Keats Publishing 1990.
3. Światosław Ziemiański, praca zbiorowa „Normy żywienia człowieka” PZW 2001.
4. „Uzdrawiająca moc witamin, minerałów i ziół”, Przegląd Reader's Digest 2000.