

množstve, veľmi účinne pôsobí protizápalovo a tým pôsobí zvlášť priaznivo proti artritíde.

Lan zaistuje energetickú rovnováhu:

Ľudia užívajúci ľan pociťujú zvýšenú energiu a vitalitu. Výsledky výskumu podporujúce túto skutočnosť predkladajú dobré vysvetlenie. Mastné nenasýtené kyseliny omega-3 majú vplyv na interpretáciu génov riadiacich metabolizmus mastných kyselín a glukózy, čo priamo súvisí s produkciou energie.

Ďalšie prospešné vlastnosti ľanu:

Je ťažké uveriť, že jediná potravina môže poskytnúť toľko zdravotných výhod. Ľan je však skutočne zázračný.

Pomáha dokonca obmedziť odmietanie transplantovaných orgánov, pomáha pri cukrovke typu 2 a upravuje niekoľko ochorení ľadvín. Zlepšuje symptómy pacientov so sklerózou multiplex, predchádza maskulárnej degenerácií (bežnej príčine slepoty v pokročilom veku) a môže vám tiež pomôcť veľmi jednoducho schudnúť.

Ľan ako liek na rakovinu:

Dr. Johana Budwig dokázala, že pravidelná konzumácia ľanového oleja je takmer 100% prevenciou proti vzniku nádorových ochorení, ako aj infarktov, mozgových príhod, diabetesu, artritídy a radu ďalších degeneratívnych ochorení.

Istý presný spôsob konzumácie ľanového oleja spolu s bielkovinou obsahujúcou sírovú väzbu je účinným spôsobom ako vyliečiť takmer každé onkologické ochorenie.

Jedlo je liek:

Staré grécke príslovia hovoria: „Nech jedlo je vašim liekom a lieky vašou potravou.“ Je málo jedál, o ktorých by to platilo viac než o maličkom, ale úžasnom, pozoruhodne mnohonásobne talentovanom a veľkolepom ľanovom semienku.

Dobré jedlo je vhodnou prevenciou, pretože správne jedlá sú naozaj liečivé. Ľanové semienko je dokonalým príkladom toho, koľko liečivých síl mô-

žeme nájsť v jednoduchej potravine, ktorú môžeme jesť každý deň.

Výživné, dobre preskúmané, lacné, jednoducho pripraviteľné s excelentnými zdravotnými účinkami. Ľanové semeno a olej sú dokonalým príkladom toho, že práve tie jednoduché veci majú nezriedka obrovský dopad na naše zdravie. Nenasýtené mastné kyseliny typu omega-3 regulujú mnoho veľmi dôležitých telesných funkcií, nerovnováha mastných kyselín v tele úzko súvisí s mnohými chronickými zdravotnými problémami.

Niektoré z kľúčových oblastí pôsobenia:

- Kontrolujú tlak v krvných cestách, kĺboch, očiach.
- Kontrolujú a upravujú zápaly a opuchy.
- Podporujú produkciu hormónov.
- Sprostredkujú imunitnú odozvu.
- Upravujú nervové prenosy ovplyvňujúce náladu a poruchy emócií a pozornosti.
- Regulujú telesné sekréty (môžu ovplyvniť plodnosť a potešenie zo sexu).
- Regulujú hladké svalové a autonómne reflexy.
- Udržujú pružnosť, pevnosť a optimálnu priepustnosť bunkovej membrány.
- Tvarujú štruktúru pleti a vlasov.
- Regulujú rýchlosť mitózy (delenia buniek).
- Sú nepostrádateľné pre dopravu kyslíku z červených krviniek do telesného tkavina.
- Regulujú funkciu ľadvín a rovnováhu telesných tekutín.
- Sú veľmi dôležité pre udržiavanie mobility nasýtených tukov v krvnom riečisku a zamedzujú krvným bunkám v tvorbe zhlukov, tvoriacich arteriosklerotický povlak a krvné zrazeniny.
- Plnia úlohu primárneho zdroja energie pre svaly.

Jednoduchosť užívania a neuveriteľná všestrannosť a účinnosť ľanového oleja z neho robí výborný doplnok výživy pre každého z nás. Pôsobí ako účinná prevencia, dodáva organizmu energiu a celkovú vitalitu, podporuje v tele dôležité procesy a je tiež plnohodnotným liečivom na celý rad vážnych ochorení.



RASTLINNÉ OLEJE / ĽANOVÝ OLEJ

Rastlinné oleje

Nasýtené vs. nenasýtené tuky:

Jedna z najväčších zmien v spôsobe našej výživy, ktoré prišli s modernou dobou je vysoký obsah živočíšnych a iných pevných tukov, zatiaľčo v minulosti obsahovala naša strava najmä rastlinné oleje, získavané studenou cestou, teda lisovaním. Odklon od rastlinných olejov mal za následok veľmi nepriaznivé dôsledky a to je aj dôvod, prečo dnes musíme venovať pozornosť zloženiu tukov v našej strave.

Dospelý človek potrebuje denne 50-80g tukov. Toto množstvo je bežne kryté maslom, živočíšnymi tukmi, pevnými rastlinnými tukmi a margarínmi, teda pevnými tukmi, z chemického hľadiska nasýtenými. Práve ich "nasýtenosť" spôsobuje, že v látkovej premene organizmu sú veľmi ťažko premeniteľné a nesú so sebou nebezpečenstvo, že budú uložené v tukovom tkanive (čím dávajú základ k obezite), ako aj na stenách ciev a artérií. Pokiaľ ide o tuky rastlinného pôvodu, všetky tieto oleje sú tekuté, z chemického hľadiska nenasýtené a preto jednoduššie rozpustné.

Prírodné ponechané oleje a tuky, získavané lisovaním za studena bez použitia tepla a extrakčných prostriedkov majú nielen svoju kalorickú hodnotu, ale sú zároveň aj nositeľmi množstva účinných v tu-

koch rozpustných látok, ako napríklad beta-karotén, vitamín D, vitamín E, či lecitín.

Väčšina týchto látok, ktoré sú v pečeni a črevách potrebné na trávenie a vstrebávanie tukov sa priemyselne spracovaním znehodnocuje. Okrem vitamínov je práve lecitín nepostrádateľnou súčasťou bunky, udržiava biologickú rovnováhu nervových buniek a má významnú úlohu pri budovaní bielkovín bunkového jadra. Priemyselne vyrábané tuky sú z fyziologického hľadiska menej hodnotné pretože sú v nich ničené hodnotné látky. Aj preto, že sú k nim pridávané konzervačné látky, farbivá a iné zdravie škodlivé prídavky.

- Všetky tuhé nasýtené tuky živočíšneho aj rastlinného pôvodu by mali byť silne obmedzované v prospech tukov tekutých – nenasýtených.
- Mal by sa tiež robiť rozdiel medzi olejmi zo semien (rastlinné oleje získavané zo semien) a olejmi získavanými z obilných, neklíčiacych zárodkov, z toho najlepšieho, čo obilné zrno v sebe chová. Veľmi cenné oleje zo semien sú napríklad olej makový a ľanový.
- Všetky tuhé a nasýtené tuky živočíšneho alebo rastlinného pôvodu sú v tele trávené obtiažnejšie a ukladajú sa pod kožu, čo spôsobuje obezitu. Preto je dobré konzumovať tieto tuky vždy spolu s nenasýtenými olejmi (makový, ľanový, slnečnicový, olej z vlašských orechov, či olej z pšeničných klíčkov). V opačnom prípade sa pomaly, ale neustále kladie v tele základ pre pečňové a žľzníkové ochorenia a zhubné aj nezhubné nádory. Nenasýtené masné kyseliny obsiahnuté v rastlinných olejoch naproti tomu vždy pôsobia proti rakovine.
- Priemyselné spracovanie robí z našich potravinových tukov nič viac ako nosiče kalórií a odoberá im látky nevyhnutné pre zdravú látkovú výmenu tukov. Taktiež sú pri tuhnutí tukov znehodnocované práve tie najdôležitejšie, biologicky vysoko hodnotné nenasýtené masné kyseliny (omega 3,6,9), ktorých dostatok a rovnováha veľmi výrazne napomáha udržať zdravý organizmus.

- Ako zdravý tuk je možné označiť len také jedlé tuky, ktoré boli spracované výhradne fyzikálnymi metódami, u rastlinných olejov je to teda lisovanie za studena zo semien a obilných klíčkov.

Ľanový olej

Ľanový olej obsahuje 3 mocné liečivé zložky:

Masné nenasýtené kyseliny omega-3:

Ľanové semená a ľanový olej (vyrábaný lisovaním za studena) sú vôbec najbohatším zdrojom masných nenasýtených kyselín typu omega-3, najzdravšieho druhu tuku, ktorý môžeme jesť. Masné kyseliny omega-3 sú éterické oleje, ktoré naše telo potrebuje pre správnu funkciu. Dôležité pre organizmus sú aj masné nenasýtené kyseliny omega-6 a nemenej dôležitý ako samotné kyseliny je ich pomer v organizme.

Najlepší pomer týchto tukov v strave je 4:1, alebo štyrikrát viac omega-6 než omega-3. Náš bežný jedálny lístok však obsahuje výrazne väčšie množstvo omega-6 a veľmi málo omega-3 kyselín. Aj to je jeden z dôvodov výskytu takeého množstva chronických, degeneratívnych chorôb v dnešnom modernom svete.

Lignaný:

Ľan je tiež najbohatším zdrojom rastlinných chemikálií s antivírusovými, fungicídmi, baktericídmi a protirakovinovými vlastnosťami, ktorým sa hovorí lignany. Ľanové semiačka obsahujú 100-násobné množstvo lignanov oproti akejkoľvek inej rastlinnej potrave. Lenže pri lisovaní je z neho zhruba 98% lignanov odstránených. Niektorí výrobcovia vracajú lignany späť do oleja, ale mnohí nie.

Vláknina:

Ľanové semená sú taktiež výborným zdrojom potravinovej vlákniny. Vlákna je dôležitá pre správnu činnosť čriev. Štúdie zistili, že strava bohatá na vlákna pomáha znižovať riziko karcinómu hrubého čreva i početných iných ochorení.

Ľan pôsobí protizápalovo:

Masné nenasýtené kyseliny omega-3 majú tiež protizápalové účinky. Redukujú rozsah pôsobenia a pomáhajú zlepšiť podmienky pri zápalových ochoreniach pokožky, čriev, či močových ciest.

Ľan potláča kardiovaskulárne choroby:

Infarkty a mozgové mŕtvice sú v západnom svete najčastejšou príčinou úmrtí. Strava, fajčenie a nedostatok pohybu predstavujú známe rizikové faktory. Bolo zistené, že masné nenasýtené kyseliny omega-3 v ľane znižujú riziko infarktov a mozgových mŕtvíc hneď niekoľkými spôsobmi. Ľan znižuje krvný tlak, rozširuje krvné cesty a zlepšuje ich elasticitu a priechodnosť krvného toku.

Ľan okrem toho znižuje hladinu cholesterolu a triglyceridov, zvyšuje množstvo prospešného cholesterolu (HDL), pričom hladina škodlivého cholesterolu (LDL) klesá. Ľan tiež pomáha predchádzať arytmiám a nepravidelnému srdcovému tepu.

Ľan pomáha pri reumatických zápaloch:

Početné štúdie zhodne potvrdzujú, že ľan u pacientov s reumatickou artritídou redukuje krehkosť, opuchy a neohybnosť kĺbov. Mnoho pacientov trpiacich artritídou užívaním ľanového oleja dokázalo redukovať alebo úplne opustiť steroidné protizápalové liečby, ktoré môžu mať rad vedľajších účinkov.

Klinické štúdie preukázali, že kyselina alfa linoľová, ktorá sa v ľanovom oleji nachádza vo veľkom



Potraviny pre Vaše zdravie

Kvačalova 26, 821 08 Bratislava

Pondelok–Streda: 10:00–18:30

Štvrtok: 10:00–20:00

Piatok: 10:00–18:30

Sobota: 09:00–13:00

tel./fax.: 02 / 555 66 711

kvacalova@slnecnica.sk

<http://slnecnica.sk>