

Lniana terapia



Len zwyczajny, roślina jednoroczna o wysokiej, delikatnej łodydze zwieńczonej niebieskimi kwiatami, jest jedną z najstarszych roślin uprawnych, dostarczających włókna i oleju tłoczonego z nasion. O znaczeniu leczniczym tych nasion (*Semen Lini*) pisali starożytni medycy greccy i rzymscy VI wieku przed naszą erą. Na przykład Hipokrates zalecał stosowanie lnu w przypadku zapalenia błon śluzowych, w bólach podbrzusza czy bieguncie.

Współcześnie również sięgamy po nasiona i olej ze lnu; siemię lniane znane jest jako bardzo skuteczny środek przeczyszczający. Zmielone siemię służy do sporządzania ciepłych katapleazmów stosowanych zewnętrznie na ropnie, wypryski skórne i owrzodzenia. W medycynie weterynaryjnej nasiona lnu używane są do leczenia zaburzeń w trawieniu u młodych zwierząt.

Olej lniany działa jednocześnie jako środek powlekający i przeczyszczający. W farmacji stanowi bazę do sporządzania różnych maści m.in. przeciw oparzeniom czy przeciw bólowi gośćcowym.

Przede wszystkim zaś olej lniany jest bogatym naturalnym źródłem NNKT, czyli niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych – pod warunkiem, że jest zimno tłoczony, nieczyszczony i przechowywany w warunkach chłodniczych bez dostępu światła i powietrza. Wymóg ten podyktowany jest nietrwałością kwasów nienasyconych (szczególnie z rodziny omega-3), które ulegają bardzo szybkiemu procesowi utleniania pod wpływem światła, powietrza i wysokiej temperatury.

Litr tego oleju, oprócz nasyconych kwasów tłuszczowych – ok. 100 ml, zawiera najcenniejsze dla naszego organizmu kwasy: linolenowy (omega-3) – ponad 500 ml, linolowy (omega-6)

– ponad 150 ml oraz oleinowy (omega-9) – ponad 170 ml. Stanowiące grupę niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych – NNKT. Ich niedobór prowadzi do zakłóceń większości procesów życiowych człowieka. Na przykład kwasy tłuszczowe omega-3 mają fundamentalne znaczenie dla funkcjonowania każdej komórki organizmu, tkanki mózgowej, syntezy hormonów. Są m.in. ich budulcem.

Kwasy tłuszczowe omega-3 mają fundamentalne znaczenie dla funkcjonowania naszego organizmu, stanowiąc między innymi budulec dla:

- tkanki mózgowej,
- syntezy hormonów,
- każdej komórki organizmu.

Okazuje się, że komórki – „cegiełki”, z których jesteśmy zbudowani, są tak zaprogramowane, by mogły czerpać z różnych typów kwasów tłuszczowych, co zapewnia im optymalną kondycję. Specjaliści dowiedli, że kwasy tłuszczowe mogą występować w dwóch konfiguracjach geometrycznych, zwanych *izomerami cis* lub *trans*. Izomery *cis* zawierają naturalne, świeże tłuszcze roślinne. Forma *trans* pojawia się pod wpływem temperatury, różnych czynników chemicznych i fizycznych w procesie przemysłowego oczyszczania tłuszczów, pod-

Układ sercowo-naczyniowy

» **Kwas a-linolenowy obniża poziom cholesterolu i hamuje agregację i adhezję płytek krwi.**

» **Kwasy z grupy omega-3 powodują wzrost poziomu tzw. „dobrego cholesterolu”. Dzięki temu olej z siemienia lnianego także skutecznie przeciwdziała miażdżycy, zawałowi serca, chorobie nadciśnieniowej.**

» **Zakończone niedawno 5-letnie badania wskazują, że zapobiegają one skutecznie powtórnemu zawałowi serca, działają antyarytmicznie.**

» **Nienasycone kwasy tłuszczowe są prekursorami do syntezy prostacyklin wpływających na rozszerzanie naczyń wieńcowych i zwiększenie siły skurczu mięśnia sercowego.**

» **Kwasy omega-3 zmniejszają ryzyko zgonu po przebytych zawałach i ryzyko nagłej śmierci w wyniku zatrzymania krążenia oraz obniżają liczbę zgonów z powodu chorób układu krążenia o około 30%.**

» **Składniki oleju lnianego zmniejszają ryzyko raka prostaty. Badania przeprowadzone wśród pacjentów chorych na raka prostaty, którzy stosowali w diecie olej lniany przez około 5 tygodni wykazały spowolnione tempo podziałów komórek nowotworowych oraz wzrost szybkości ich umierania w stosunku do pacjentów, którzy go w diecie nie stosowali.**

» **Badania laboratoryjne oraz te przeprowadzone na zwierzętach wykazały także, że kwasy omega-3 mogą zahamować raka piersi, a także zapobiegać rozwojowi nowotworów w innych organach.**

czas utwardzania np. w produkcji margaryn. Pojawienie się izomerów trans zmienia właściwości biologiczne kwasów tłuszczowych, tym samym zmienia ich oddziaływanie na organizm człowieka. Tymczasem współczesna standardowa europejska dieta złożona jest w dużej mierze z tłuszczów nasyconych, cholesterolu i kwasów tłuszczowych trans. Zjadamy się wysokokalorycznymi i wysoko przetworzonymi produktami, których praktycznie nie ma kwasów omega-3,

poszukiwania naturalnego sposobu uzupełnienia koniecznych dla zdrowia fosfatydów i lipoprotein.

Wynikiem tych poszukiwań jest znana już na całym świecie **PASTA** (ang. *spread*), czyli zmiksowana mieszanina dwóch składników: **oleju lnianego i chudego białego sera.**

Olej lniany i chudy ser powinny być spożywane razem. Zmiksowanie zawierającego nienasycone kwasy oleju lnianego z serem powoduje związanie kwasów z białkami, umożli-

Dieta dr Budwig bazuje na dostarczeniu organizmowi pokarmów bogatych m.in. w tłuszcze omega-3, węglowodany złożone, błonnik i antyoksydanty.

jest zaś nadmiar kwasów omega-6. Taka dysproporcja prowadzi do zachwiania równowagi immunologicznej i nadmiernej skłonności do stanów zapalnych organizmu.

Pionierką badań nad kwasami omega-3 i olejem lnianym była dr Johanna Budwig – niemiecka biochemik siedmiokrotnie nominowana do Nagrody Nobla. Jej odkrycia i stworzona przez nią dieta znalazły zastosowanie m.in. w leczeniu takich chorób, jak: choroba Alzheimera, nowotwory, miażdżycy, alergia, dermatozy, depresja.

Dr Budwig prowadziła własną klinikę, w której przeprowadzała badania. U wszystkich swoich pacjentów zaobserwowała brak we krwi fosfatydów i lipoprotein, w tym brak omega-3. Hemoglobina pacjentów zamiast czerwonej miała barwę żółtozieloną. Po 3-miesięcznej terapii uzupełniającej składniki odżywcze zaobserwowano, że nowotwory zaczęły się cofać, a hemoglobina odzyskała prawidłową barwę. Dr Budwig rozpoczęła

liwiając bardzo szybkie przyswajanie w układzie pokarmowym i transportowanie w organizmie.

Dr Budwig przez 10 lat obserwowała efekty zdrowotne opracowanej przez siebie diety, stosując ją w leczeniu

Kwas a-linolenowy (ALA) należący do rodziny omega-3 jest podstawowym źródłem kwasu DHA będącego bardzo ważnym składnikiem mózgu. Niski poziom DHA związany jest ze zmianami nastroju, utratą pamięci, problemami ze wzrokiem i występowaniem schorzeń neurologicznych.

pacjentów z chorobami przewlekłymi. Okazało się, że jej prostota przyniosła pożądany skutek nawet w przypadkach uznanych przez akademicką medycynę za nieuleczalne.

W 1951 r. dr Budwig ogłosiła zasady swojej jednocześnie leczniczej i profilaktycznej diety. Natychmiast spotkała się z ogromnym oporem przemysłu spożywczego, przede wszystkim ze strony producentów tłuszczów spożywczych, którzy robili wszystko, aby nie dopuścić do rozpowszechniania rewelacyjnych

Leczenie depresji

Kwasy tłuszczowe omega-3 są składnikami błon biologicznych komórek nerwowych. Prawidłowa budowa błon umożliwia komórkom sprawne funkcjonowanie i przekazywanie informacji. Osoby, które spożywają nieodpowiednie ilości omega-3 lub mają zaburzony stosunek omega-3 do omega-6 w diecie, są bardziej narażone na stany depresyjne.

Zapobieganie i leczenie chorób nowotworowych Stany zapalne

Proces zapalny jest naturalnym mechanizmem obronnym organizmu. Zwykle zapalenie jest sygnałem ostrzegawczym informującym o urazie lub toczącej się chorobie.

Olej z siemienia lnianego zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 przez co umożliwia wytwarzanie w organizmie przeciwzapalnych prostaglandyn serii 1 i 3. Niski poziom tych związków 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 z występowaniem różnego rodzaju chorób skóry, w tym m.in. egzemy i łuszczycy. Zapewnienie odpowiedniego poziomu kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 poprawia ogólny stan skóry, zapobiega jej wysuszeniu, powstawaniu wyprysków i stanów zapalnych. Lignany zawarte w oleju hamują aktywność 5- α -reduktazy, enzymu uczestniczącego w przekształcaniu testosteronu do dihydrotestosteronu, który powoduje łysienie u mężczyzn. Ze względu na swoje dobroczynne właściwości olej lniany bywa używany w leczniczym masażu skóry, odżywiając ją i nadając jej elastyczność.

odkryć. Po 40 latach, w 1990 r., dr Dan C. Roehm – onkolog i były kardiolog podjął się ponownego zbadania zasad diety dr Budwig. Na początku podchodził do tematu z wielką rezerwą i niewiarą. Po wnikliwym badaniu w publikacji skierowanej do środowiska lekarskiego oświadczył, co następuje: „NOWOTWÓR JEST ŁATWO ULECZALNY. Terapia polega jedynie na odpowiedniej diecie. Reakcja na nią jest natychmiastowa; komórki nowotworowe są słabe i bardzo podatne na uszkodzenia. Dr Budwig bardzo precyzyjnie rozpoznała biochemiczny punkt załamania się nowotworu, co bardzo łatwo można sprawdzić zarówno in vitro, jak i in vivo.”

PODSTAWOWE ZASADY DIETY DR BUDWIG

Podstawowym tłuszczem w diecie dr Budwig jest olej lniany zimno tłoczony nieoczyszczony.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek rafinowanych bądź uwodornianych tłuszczów (olejów, margaryn, majonezów).

Należy spożywać produkty świeże. Potrawy nie powinny być przyrządzane na bazie produktów konserwowanych sztucznie, z dodatkami chemicznymi.

Olej lniany zjadać należy codziennie w postaci PASTY.

Oleju lnianego zimno tłoczonego nie należy używać do smażenia!

PRODUKTY ZAKAZANE

Cukier oczyszczony (nawet brązowy), sztuczne słodziki – należy zastąpić je miodem lub naturalnym sokiem z winogron.

Wszelkie inne tłuszcze, poza olejem lnianym zimno tłoczonym nieoczyszczonym.

Nadwaga i otyłość

Olej z siemienia lnianego pomaga przywrócić równowagę hormonalną i zmienione proporcje kwasów tłuszczowych w organizmie.

Obecność kwasu linolowego omega-6 wpływa korzystnie na odtłuszczanie wątroby. Sprzężony kwas linolowy, zmniejsza zapasy tłuszczu w organizmie i sprzyja odbudowie tkanki mięśniowej.

Hemoroidy

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

Układ trawienny

Szczególny skład oleju lnianego wspomaga procesy trawienne, co może zapobiegać tworzeniu się kamieni żółciowych, a nawet powodować ich rozpuszczanie.

Układ nerwowy

Olej lniany stosuje się jako skuteczny środek przy występowaniu drętwienia i mrowienia kończyn. Pomaga również w przypadku postępujących schorzeń mózgu i układu nerwowego, takich jak choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane czy uszkodzenie nerwów u chorych na cukrzycę.

Ciąża

Matka musi zaspokoić zapotrzebowanie organizmu płodu na NNKT, ponieważ nie jest ono w stanie samodzielnie ich syntetyzować. Kobięce mleko jest bardzo bogatym źródłem kwasów EPA i DHA, które są konieczne m. in. do prawidłowego rozwoju mózgu i całego układu nerwowego rozwijającego się dziecka.

Właściwa proporcja między spożyciem kwasów omega-3 i omega-6 zabezpiecza przed przedwczesnym porodem. Niedobór tych kwasów powoduje zmiany w składzie błon komórkowych mózgu i siatkówki oka.

Przy niedoborach NNKT zaobserwowano zmiany skórne, mniejszą odporność na infekcje oraz gorszy rozwój fizyczny.

SPOSÓB PRYZRĄDZENIA PASTY

Należy zmiksować (przez min. 5 minut):
– 6-8 łyżek oleju lnianego, 12,5 dkg chudego białego sera, mały kubek jogurtu naturalnego (0% tłuszczu) lub maślanki albo kefiru dla uzyskania prawidłowej konsystencji.

Osoby przewlekle chore powinny zjeść także codziennie ok. 3-6 łyżek zmielonego siemienia lnianego (można go dodać do PASTY).

Dzienna porcja PASTY dla osoby zdrowej powinna być przygotowana z chudego białego sera i 2 łyżek oleju lnianego.

Po przyrządzeniu PASTĘ należy przechowywać w lodówce (do 48 godzin).



Stwierdzono, że u dzieci kobiet, które uzupełniały swoją dietę w ciąży kwasami omega-3 (pasta wg dr Budwig), wykazują wyższy poziom inteligencji od innych swych rówieśników aż o 19%.

Zdrowie kobiet

Poprzez zawartość wielonienasyconych kwasów omega-3 i omega-6 oraz fitoestrogenów (lignany) olej lniany może korzystnie wpływać na cykl miesięczkowy regulując proporcje hormonów organizmie. Taka regulacja przyczynia się do złagodzenia wielu objawów związanych z bolesnym miesiączkowaniem w tym: przedmiesiączkowe bóle głowy, depresje, bóle podbrzusza, drażliwość i obrzęki. Olej lniany łagodzi objawy menopauzy i wspomaga czynności macicy, przez co może być stosowany w leczeniu bezpłodności.

Zdrowie mężczyzn

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

NALEŻY SPOŻYWAĆ:

Owoce – świeże, w ilości 3 do 4 średniej wielkości porcji dziennie. Owoców nie należy mieszać.

Soki owocowe – świeże – przynajmniej raz dziennie wypijać szklankę. Pomiędzy wypiciem soku z owoców cytrusowych a zjedzeniem pasty powinno upłynąć kilka godzin.

Warzywa – świeże – 4 do 6 filiżanek dziennie, ze szczególnym uwzględnieniem warzyw kapustnych i brokułów. Warzywa można mieszać.

Zboża – w postaci chleba i płatków z nieoczyszczonych, pełnych ziaren ok. 3 do 4 filiżanek dziennie.

Ryby – świeże, oceaniczne, najlepiej łosoś tęczowy, makrela, tuńczyk (bardzo bogate w omega-3) – od 10 do 25 dkg dziennie.

INNE ZALECENIA

Bardzo korzystne jest codzienne uzupełnianie diety produktami fermentacji mlekowej (bakterie jogurtowe produkują w układzie pokarmowym witaminy z grupy B – nieodzowne dla prawidłowych przemian metabolicznych). Wskazana jest 1 szklanka letniego mleka acidofilnego, kefiru, maślanki lub jogurtu zmieszana z 2 łyżeczkami świeżo zmielonego siemienia lnianego.

Korzystnie jest spożywać naturalnie słodkie produkty jak: daktyle, figi, gruszki, jabłka, winogrona oraz miód.

Należy unikać syntetycznej witaminy A, ponieważ zawiera produkty oksydacji. Naturalna prowitamina A (β -karoten) jest bardzo pożądana w diecie (występuje np. w marchewce).

Osobom wycieńczonym chorobą zaleca się spędzanie jak największej ilości czasu na zewnątrz, w słońcu.

Oprac. M. Lutka

Zastosowanie diety dr Budwig:

- » nowotwory złośliwe i łagodne,
- » schorzenia układu krążenia (atak i zawał serca, arytmia),
- » obtłuszczenie wątroby,
- » astma oskrzelowa,
- » problemy trawienne ,
- » wrzody żołądka,
- » schorzenia prostaty ,
- » artretyzm,
- » wszelkie problemy dermatologiczne,
- » schorzenia wieku starczego,
- » problemy z nauką i pamięcią (aktywizacja pracy mózgu) ,
- » stwardnienie rozsiane,
- » reakcje autoimmunologiczne,
- » schorzenia woreczka żółciowego ,
- » cukrzyca,
- » wady wzroku i słuchu.