

# Zázračný len - zdraví



Jeden z nejdůležitějších a dalekosáhlých medicínských objevů dvacátého století udělala v roce 1951 německá biochemička Dr. Johanna Budwig, patřící mezi přední evropské autority v oblasti tuků a výživy.

Tato drobná vitální žena byla sedmkrát nominována na Nobelovu cenu, kterou ovšem v rámci „vyšších nezadatelných zájmů“ farmaceutického lobby nikdy nedostala. Využívala svou metodu k úspěšné léčbě pacientů s mezními případy rakoviny a lidí postižených vážnými srdečními chorobami, artritidou a dalšími onemocněními, poté, když je konvenční lékařská věda označila za beznadějně případy.

Použité metody přitom jsou tak jednoduché, že je může s dobrými výsledky použít kterákoliv žena v domácnosti, bez jakéhokoli odborného zaškolení. Ve skutečnosti se lidé s vážnými chorobami k úžasu konvenčních lékařů vyléčí sami. Nicméně, navzdory zdánlivě prostotě zmíněných objevů, Dr. Budwig odhalila nejen hluboké souvislosti přispívající k harmonické činnosti lidského těla, ale i úzký vztah člověka k samotnému kosmu.

Dr. Budwig pečlivě studovala vzorky krve svých pacientů a hledala nějakou souvztažnost mezi její kvalitou u nemocných a zdravých lidí. Po prostudování tisíců krevních vzorků objevila rozdíl spočívající v tom, že zdraví lidé mají v krvi vyšší obsah tuků řady Omega-3, než nemocní. Omega-3 patří mezi základní mastné kyseliny, EFA, nezbytné pro správnou činnost organismu. Začala tedy hledat nejlepší způsob, jak získat tuky Omega-3, které by se vhodně rozpouštěly v lidském organismu. Nakonec po mnoha experimentech zjistila, že nejbohatším zdrojem tuků typu Omega-3 jsou droboučká semínka lnů. Avšak jako dostatečně neporušený, aby skutečně prospíval lidskému zdraví, se ukázal jen lněný olej chráněný před teplem a oxidací, vyvolanou kyslíkem a světlem. Nesprávně získávané a skladované oleje rychle zažluknou, a pak našemu zdraví naopak škodí. Po dalším výzkumu Dr. Budwig dospěla k šokujícímu závěru, že příčinou obrovské většiny současných chronických onemocnění je nesprávný způsob hromadného zpracovávání potravin a olejů a jejich mizerná výživná hodnota, stejně tak, jako celosvětové užívání nebezpečných pesticidů, které kontaminují potravu a eliminují elektrony, které jsou v ní obsaženy.

Na základě těchto pozorování začala Dr. Budwig léčit své pacienty podáváním stravy, již tvoří kombinace vysoce kvalitního lněného oleje bohatého na tuky Omega-3 a tvarohu nebo jogurtu, obsahujícího velmi kvalitní bílkovinu. Důvod k mísení oleje s proteiny spočívá v tom, že jejich kombinace s olejem umožňuje rozpouštění tuku ve vodě, takže je tělem absorbován rychleji. Takto upravený může prostoupit i do nejmenších kapilár, rozpustit jakýkoli nevhodný tuk a pročistit žíly a tepny. To mimo jiné posiluje srdce, likviduje tumory a léčí artritidu. Zní to možná poněkud přehnaně, ale je to opravdu funkční.

Dr. Budwig často pracovala s na smrt nemocnými pacienty, z nichž některým, podle názoru konvenčních odborníků, zbývaly už jen hodiny života. Podávala jim směs oleje a proteinu a organické potraviny. Kúru provázelo cvičení, pobyt na čerstvém vzduchu. K vyléčení „beznadějných případů“ využívala i léčivou moc Slunce. Zlepšení se často dostavilo během několika dnů.

Cituji z jedné z jejich knih: „Nezřídkou vezmu velmi nemocného rakovinového pacienta z nemocnice, kde říkají, že mu zbývá už jen několik málo dnů nebo možná jen pár hodin života, a většinou mám velmi dobré výsledky. Úplně první, co mi tyto pacienti a jejich rodinní příslušníci říkávají je, že v nemocnici už nemohli močit nebo produkovat stolici. Trpěli kašlem, aniž by byli schopni vykašlávat hlen. Prostě – všechno bylo zablokováno. Velmi je povzbudilo, když všechny tyto symptomy náhle zmizely. Dosáhli jsme toho pomocí povrchově aktivních tuků s nadbytkem elektronů, které opět uvedly do chodu řadu životně důležitých funkcí, takže se nemocní bezprostředně poté začali cítit mnohem lépe. Je tedy nutné položit si otázku, jak je tato

nenadálá změna vůbec možná. Má to co dělat s reakčním modelem a charakteristickou činností elektronů, k nimž se dostaneme později. V posledních dvou letech jsem se tomu hodně věnovala. Jeden zastánce mé práce žijící v Paříži mi napsal jak je úžasné, že jsem vypátrala, že původním rodištěm elektronů v semínkovém oleji je Slunce. V tom jsou ty spojitosti!“

**Mezi významné aspekty díla Dr. Budwig patří objev či spíše znovuzobjevení úzkého vztahu lidského těla k Slunci.**

Při správné rovnováze tuků a proteinů má tělo magnetické pole, které doslova přitahuje fotony obsažené ve slunečních paprscích a umožňuje tak vstup léčivým silám Slunce. Vyzkoušel jsem metodu Dr. Budwig pro všeobecné vylepšení zdraví nejprve sám na sobě a byl jsem ohromen. Za méně než tři dny, přesně jak říká, jsem pocítil neuvěřitelné zlepšení v tak mnohých oblastech, že by jeho popis na tomto místě byl příliš dlouhý. Pak jsem to doporučil několika známým, a ti, kteří to vzali vážně, udělali podobné zkušenosti jako já. Všichni jsme získali pocit zvýšené všeobecné pohody, lehkosti, příliv energie a zlepšení krevního oběhu. Venku jsem pociťoval léčivou moc Slunce, které laskalo mou pokožku úplně jinak, než dosud. Mimo to jsem se po dalším týdnu či čtrnácti dnech cítil stále lépe. Staré bolesti odcházely, má pleť se čistila a byl jsem schopen dělat svou práci mnohem lépe.

Jedna známá se přitom cítila tak dobře, že to začala dávat svým dětem a říkala, že ihned uviděla změny na jejich pleti. Zatímco mluvila, pozoroval jsem, že i její vlastní pleť měla více barvy a byla jakoby zářící. A to asi jen dva dny poté, kdy začala brát olejo-proteinovou kombinaci.

MUDr. Robert Willner, Ph.D. (autor knihy „The Cancer Solution“)



## Olej ze lněných semínek a tvaroh

Směs předepisovaná Dr. J. Budwig jako dieta při rakovině, artritidě, roztroušené skleróze, lupence, ekzémeh, trudovitosti, ... Mnohokrát na Nobelovu cenu navržená lékařka říká, že tato základní výživná kombinace skutečně zajistí prevenci a pomáhá tělu vyléčit rakovinu!

### Směs Dr. Budwig

(dávka pro ustálený stav nebo k ozdravení)

Do mixéru dejte

1 hrnek (230 ml) tvarohu (obsahujícího přes 10% tuku);

5 polévkových lžic oleje z lněného semínka;

1 – 3 polévkové lžice čerstvě rozemletých lněných semínek (například v mlýnku na kávu), přiměřené množství vody, aby to bylo jemné

a špetku kajenského pepře

Volitelné

troška česneku

troška červeného pepře

troška šampaňského vína

Vše umixujte na velmi jemnou pastu.

Jezte to denně.

## Poznámka

Praxe i výzkum ukazují, že neefektivnější je základní poměr zhruba 1:3, tedy jeden díl oleje na 3 díly tvarohu. Objem tuku v tvarohu má být nad 10%. Používá-li se nízkotučný tvaroh, léčivý efekt je menší. Při léčení těžce nemocných je vhodné začít první týden či 10 dnů s poměrem 1:1, a pak další týden nebo 10 dnů 1:2 a po stejné době dávku ustálit na 1:3. Od počátku užívání buďte co nejvíce na sluníčku, ne nutně na přímém, ale spíše pod stromem. Z praxe vyplývá, že vlnová délka slunečního světla pronikajícího listy zbarvenými chlorofylem urychluje léčení. (Koumáci už vymysleli „zelené“ lampy, které mají víceméně stejnou vlnovou délku jako sluneční světlo po průchodu listím. I toto světlo samo o sobě lidem dost pomáhá, i když vyléčení nezajistí.) Poměr 1:1, 1:2 a 1:3 se doporučuje proto, že v posledních 50 letech se značně změnila strava. Dnes pojídáme spoustu svinstva - na způsob margarínu (hydrogenované a „přenesené“ tuky)- které už jsou ve všem, včetně zmrzliny a nápojů atd. Takže je třeba nejdříve potlačit v těle nasbírané nečistoty a trochu srovnat rovnováhu, proto je zprvu třeba použít spoustu omega-3. Vtip je v tom, že omega-3 jsou klíčem k využití dalších mastných kyselin v těle. Bez omega-3 jsou ostatní mastné kyseliny k ničemu. Ze závěrů posledních výzkumů olejů a mastnot zřetelně vyplývá, že k životu potřebný poměr mastných kyselin v nás je 1:1.

Lněný olej nabízený za nekřesťanské peníze v želatinových tobolkách je nevhodný – je ho málo a tělo v nepřítomnosti síry nemůže olej rozložit na ve vodě rozpustnou formu, takže spíše škodí, než léčí.



## DIETA S LNĚNÝM OLEJEM

Původní dietu s olejem z lněných semen sestavila Dr. J. Budwig již v roce 1951. V roce 1990 ji znovu přezkoumal MUDr. Dan C. Roehm, FACP (onkolog a bývalý kardiolog), který pak ve své zprávě napsal:

**„Tato sestava představuje daleko nejúspěšnější protirakovinovou dietu na světě.“**

Dr. Budwig vždy říkala, že její dieta nabízí obojí: prevenci i léčbu. Nedostatek linolových kyselin [běžný při našem způsobu stravování] je odpovědný za produkci oxidáze, která indukuje růst rakovinových nádorů a stává se příčinou mnoha dalších chronických onemocnění. Prospěšné fermenty jsou ničeny teplem nebo přehřátím zničenými tuky v potravě, nitráty užívanými při konzervování masa, atd.

Teorie říká, že využití kyslíku v organismu může být stimulováno proteinovou směsí obsahující síru, která umožňuje rozpouštění tuků ve vodě. Síra je obsažena v sýru, ořechu, cibulovité zelenině, jako například pórků, pažitce, cibuli a česneku, ale zejména v tvarohu.

Fermenty buněčného dýchání jsou těsně spjaty s vysoce nenasycenými mastnými kyselinami, které jsou tedy nezbytné k řádnému oksličování. Základní předpoklad je užívání nerafinovaných, za studena lisovaných olejů s vysokým obsahem kyseliny linolové, například z lněného semínka, slunečnice, máku, vlašského ořechu i obilí. Tyto oleje by ale měly být konzumovány společně s potravinami obsahujícími vhodné proteiny, jinak mají OPAČNÝ ÚČINEK a způsobí více zla než užitku.

Nejlepší kombinací je tvaroh s lněným olejem, plus lněné semeno, které musí být čerstvě rozemleté. Uhlohydráty obsahují přírodní cukr, a proto jsou do této diety zahrnuty například i datle, fíky, hrušky, jablka a hrozny. Prospěšný je i nerafinovaný přírodní med. Většina přípravků obsahujících syntetický vitamín A je nepoužitelná, protože obsahují produkty oxidace, avšak velmi dobře stravitelný je karoten, provitamin A (mrkev). Blahodárně působí i vitamín B z podmáslí, kvalitního přírodního jogurtu a přírodního kvasu.

Člověk potřebuje denně asi 120 g tvarohu, dobře smíšeného se 40 g lněného oleje a 30 gramy mléka v mixéru nebo šlehači. Směs lze osladit medem nebo jinou přírodní příchutí. Může se přidat i čerstvé ovoce. Každé ráno by měly být vypity 2 plné lžíce čerstvě rozemletého lněného semínka ve vlažném podmáslí či jogurtu.

Uvedená dieta je indikována pro všechny druhy chronických onemocnění, obzvláště při srdečních onemocněních (koronární trombózy), poruchách žlučníku, cukrovce, artritidě a zhoubném nádoru. Zlepší se i oslabený sluch a zrak. Je to ideální výživa pro děti a mladistvé. Navrhuje se doplnit tuto dietu o fermenty kyseliny mléčné (4).

„To, co Dr. Johanna Budwig k mé počáteční nedůvěře demonstrovala, a co mne poslední dobou vede k dokonalému uspokojení v mé vlastní praxi, znamená: RAKOVINA JE SNADNO VYLÉČITELNÁ, léčba představuje dietní životní styl a odezva je okamžitá – rakovinová buňka je oslabená a bezbranná. Bod biochemického zhroucení, který identifikovala už v roce 1951, je výslovně přesný in vitro (ve zkumavce), stejně tak, jako v reálném živém organismu...“ (Roehm, „Townsend Letter for Doctors“, Červenec 1990)

## OBEČNÁ PRAVIDLA

Pacient první den nedostane žádnou jinou potravu než 250 ml lněného oleje s medem a čerstvě lisované ovocné šťávy (nepřislažovat!). V případě velmi nemocného člověka může být první den namísto džusu podáno šampaňské, smíšené se lněným olejem a medem. Šampaňské je snadno absorbovatelné a má zde důležitou roli – obsahuje stopové množství kyanidů.

1) BÍLÝ CUKR JE ABSOLUTNĚ ZAKÁZANÝ STEJNĚ JAKO UMĚLÁ SLADIDLA.

K oslazení jiných čerstvě lisovaných šťáv může být přidána hroznová šťáva.

2) Mezi další „zakázanosti“ patří:

- veškeré živočišné tuky
- všechny salátové omáčky (včetně v obchodech prodávaných majonéz)
- veškeré druhy čerstvého masa (může obsahovat chemikálie a hormony)
- máslo
- umělý jedlý tuk
- konzervované maso a uzeniny (konzervační prostředky blokují látkovou výměnu vyvolávanou lněným olejem)

3) Z čerstvě lisovaných zeleninových šťáv jsou vhodné – mrkev, celer, jablko a červená řepa.

4) Nezbytný je třikrát denně podávaný teplý bylinný čaj! Vhodná je máta peprná, šípkový nebo hroznový čaj; přisladit podle přání medem. Je také dobré vypít hrnek černého čaje před polednem.

## DENNÍ JÍDELNÍČEK

Před snídaní vypijte sklenici (3 dl) kyselého mléka (s rozemletým lněným semínkem) nebo vody z kyselého zelí.

Snídaně – Muesli (z běžných obilnin) polité 2 polévkovými lžícemi (30 ml) lněného oleje a medem.

Čerstvé ovoce podle ročního období – bobule, třešně, meruňky, broskev, nastrovaná jablka. Obměňujte ode dne ke dni.

Jezte jakékoli ořechy, s výjimkou arašídů! Nejlepší jsou para obsahující selén.

Pijte bylinné čaje dle chuti nebo černý čaj.

Jedna 120 g porce SPREAD (viz návod níže). Je dobré jíst ji jen tak, jako pudink nebo přidávat do dalších denních jídel.

Dopolední svačina (v 10 hodin) – Vypijte sklenici čerstvé mrkvové šťávy nebo jablečného či celerového moštu nebo šťávy z červené řepy smíšené z jablečným moštem.

Oběd – Syrový salát s majonézou z jogurtu a lněného oleje (viz návod níže). K tomu zeleninové saláty; jezte nastrovanou červenou řepu, mrkve, kedlubny, ředkvičky, kyselé zelí nebo květák. Pro chuť lze přidat posyp z jemně nastrovaného křenu, nadrobno nakrájenou pažitku nebo petržel.

Vařená jídla – Může být podávána v páře vařená zelenina, brambory, nebo zrniny jako rýže, pohanka nebo proso. K tomu přidávejte buď SPREAD nebo MAYO – pro chuť a zvýšení dávky lněného oleje. Také směs SPREAD s brambory je obzvláště zdravé jídlo. Přidávejte kmín, pažitku, petržel nebo jiné byliny.

Desert – Směs čerstvého ovoce jiného než bylo k snídani se SPREAD, tentokrát namísto medu použijte citronový krém, vanilku nebo vhodné bobule (angrešt, rybíz).

Svačina (v 16 hodin) – Vypijte malou sklenku vína (bez impregnačních prostředků) nebo šampaňského nebo čerstvou ovocnou šťávu smíchanou s 1–2 polévkovými lžícemi v medu zalitých lněných semen.

Večeře – (nejdříve v 18 hodin) Připravte teplé jídlo z pohanky, ovesné nebo sojové koláče. Krupice z pohanky je úplně nejlepší a může být i v zeleninové polévce, nebo v tuhé formě jako koláč s bylinnou omáčkou. Sladkým omáčkám a polévkám lze vždy dodat mnohem víc léčivé síly přidáním SPREAD. K doslazení může být použit pouze čistý přírodní med nebo hroznová šťáva. ŽÁDNÝ BÍLÝ ANI HNĚDÝ CUKR! Požívány mohou být pouze čerstvě lisované šťávy, NE ředěné džusy z obchodu(konzervační prostředky jsou nebezpečné)! Všechno musí být naprosto přírodního charakteru.



## Jak připravovat „SPREAD“

Do mixéru nebo šlehače dejte 250 ml lněného oleje, přidejte 450 g 10% tvarohu a 4 polévkové lžíce (60 ml) medu. Mixujte a přidávejte jen tolik nízkotučného mléka nebo vody, aby se obsah dokonale smísil. Pět minut přípravy do pudinkové hutnosti má za následek, že necítíte žádnou chuť oleje (a až ji budete vyplachovat, neměl by na nádobě mixéru být viditelný žádný mastný prstenec). Alternativně můžete použít jogurt náhradou za tvaroh, v poměru 30 g jogurtu na jednu polévkovou lžičku (15 ml) lněného oleje a medu. Všechno smíchejte, jak je uvedeno výše.

POZNÁMKA: Směs s lněným olejem nevyvolává průjem, a to dokonce ani ve velkých množstvích. Olej totiž chemicky reaguje se (sirnátými) proteiny tvarohu, jogurtu apod.

## Jak připravit majonézu

Smíchejte dohromady 2 polévkové lžíce (30 ml) lněného oleje, 2 polévkové lžíce (30 ml) mléka a 2 polévkové lžíce (30 ml) jogurtu. Pak přidejte 2 polévkové lžíce (30 ml) citrónové šťávy (nebo jablečného octa) a 1 kávovou lžičku (2,5g) hořčice a dodejte nějaké byliny například majoránku nebo kopr.

Potom přidejte 2 nebo 3 plátky nejlépe doma naložené zeleniny (při koupi ve specializované prodejně dejte pozor na konzervační prostředky! – prostudujte etiketu!) a špetku bylinných solí.

(Tato majonéza je velmi pikantní s větším množstvím hořčice a několika rozmixovanými banány!)

## Závěrečné poznámky Dr. Roehma

„Přál bych si, aby všichni moji pacienti měli doktorát z biochemie a kvantové fyziky, aby si uvědomili, s jak svrchanou odborností byla sestavena tato dieta. Je to zázrak.

Přísada šampaňského umožňující snadné vstřebávání dokáže postavit opět na nohy i člověka, který je téměř na smrtelné posteli. Dalším způsobem jak získat výbornou životní podporu dodáním NA ELEKTRONY BOHATÉHO oleje do těla je klystýr proti zácpě z 250 ml lněného oleje. Olej může být aplikován i na pokožku pro transdermální vstřebání. Budete muset stále držet tuto dietu po dobrých 5 let, a pak nádor možná definitivně zmizí.“

V roce 1967 Dr. Budwig v rozhovoru pro jihoněmecký rozhlas vyslovila následující větu pro povzbuzení svých možných budoucích pacientů po neúspěšných operacích a ozařovacích „terapiích“: „... dokonce i v těchto případech je možné navrátit zdraví během několika málo měsíců, popravdě řečeno asi v 90% případů.“

## Několik důležitých poznámek

Lněný olej za přístupu kyslíku, tepla a světla rychle žlukne. Proto se používá v malířství. Žluklý olej je zdraví škodlivý, a pečlivě vyrobený olej proto MUSÍ být balený pod dusíkem do neprůsvitných nádob, a pak chlazený po celou dobu, než se spotřebuje. Musí se užívat tak čerstvý, jak jen je možné a stabilizovat proteinem (SPREAD, atd.) ihned po otevření láhve.

Lze použít také lněná semena, která musí být rozdrovena v mixéru nebo rozemleta v mlýnku na kávu. Abyste získali ekvivalentní množství oleje, potřebujete třikrát větší množství semen. Semena jsou vysoce kalorická, takže někdo může snadno přibýt na váze. Kvůli vysokému obsahu ve vodě rozpustné vlákniny mají sklon vytvořit společně s kapalinou tuhnoucí „rosol“. Čerstvě rozdrovená semena přidaná a ihned konzumovaná v salátech mají vynikající chuť.

Ed McCabe („Oxygen Terapie“, str. 85,) o funkcích základních mastných kyselin píše:

Červené krvinky odevzdávají v plicích kyslíčnatý uhlíčitý a nabírají kyslík. Pak jsou přepravovány v krevním oběhu k buňkám a vypustí nesený kyslík do plazmy. Takto uvolněný kyslík je k buňkám „přitahován rezonancí“ pí–elektronové“ oxidace, podporované mastnými kyselinami. Jinak kyslík cestu do buňky nenajde. Na elektrony bohaté mastné kyseliny hrají mezi „dýchacími enzymy“ rozhodující roli a jsou základem buněčné oxidace.

„Nejezte nic hydrogenovaného, jako umělé jedlé tuky nebo fritované potraviny, protože narušují proces okysličování. Vyvarujte se produktů, jimž se říká „hydrogenované“.

„Měli bychom jíst stravu bohatou na základní, uměle nenasycené mastné kyseliny, podporující okysličení. Vyskytují se v přírodním karotenu, šafránu a oleji ze lněných semínek.“

## **NĚKTERÉ TUKY JSOU ZÁZRAČNĚ ZDRAVÉ, JINÉ NE!**

Každá buňka našeho těla potřebuje tuky pro různé účely. Například buněčná membrána se skládá z tuků a jisté tuky jsou proto pro buněčné funkce životně důležité. Známe „prospěšné“, ale i „škodlivé“ druhy tuků.

Nasycené tuky, jako margarín, jsou považovány za zdraví škodlivé, protože údajně mohou zvednout hladinu cholesterolu a tím i riziko onemocnění srdce, mozkové mrtvice, rakoviny a cukrovky. Není to pravda, protože hladina cholesterolu v krvi poklesne jen proto, že se cholesterol dostane jako náhražka do buněčných stěn. Následkem je diabetes typu 2. Jisté druhy tuků, známé jako esenciální mastné kyseliny, se chovají úplně jinak a mohou vyvolat přesně opačný efekt. Tyto mastné kyseliny, jak naznačuje jejich jméno, jsou naši přátelé. A v případě lněného oleje jde o přímo zázračný posilovač zdraví.

## **CO JE V LNĚNÉM OLEJI? – TŘI MOCNÉ LÉČIVÉ SLOŽKY**

### **1.) MASTNÉ KYSELINY OMEGA-3**

Lněná semena a panenský lněný olej (získaný lisováním za studena) jsou vůbec nejbohatším rostlinným zdrojem mastných kyselin typu omega-3, nejzdravějšího druhu tuku, který můžeme jíst. Mastné kyseliny omega-3 jsou éterické oleje, které tělo potřebuje pro správnou funkci. Opakem jsou mastné kyseliny typu omega-6. A právě těch obsahuje naše strava přespříliš.

Nejlepší poměr těchto tuků ve stravě je 4:1 neboli čtyřikrát více omega-3 než omega-6. Západní jídelníček však obsahuje mnoho omega-6, a jen velmi málo omega-3. Vědecké a lékařské společenství odhaduje, že například Američané konzumují až pětinasobek mastných kyselin typu omega-6. Jinými slovy, Američané konzumují stravu v poměru 20:1 v neprospěch mastných kyselin omega-3. To je jeden z důvodů, proč trpí tolika chronickými poruchami, souvisejícími s vysoce tučnou stravou.

### **2.) LIGNANY**

– Len je rovněž nejbohatším zdrojem rostlinných chemikálií s antivirovými, fungicidními, baktericidními a protirakovinnými vlastnostmi, jimž se říká lignany. Lněné semínko obsahuje stonásobně více lignanů, než jakákoliv jiná rostlinná potrava. Při lisování je z něj však zhruba 98% lignanů odstraněno. Někteří výrobci lignany vracejí zpět do oleje, ale mnozí pohříchu ne. Kontrolujte etikety – nejzdravější je olej, do něhož lignany opět vrátili.

### **3.) VLÁKNINA**

Lněná semena jsou rovněž výborným zdrojem potravinových vláknin. Vlákniny jsou důležité pro správnou činnost střev. Studie zjistily, že strava bohatá na vlákniny pomáhá snížit riziko karcinomu tlustého střeva i četných jiných onemocnění.

## **LEN POTÍRÁ KARDIOVASKULÁRNÍ CHOROBY**

Infarkty a mozkové mrtvice jsou v západním světě častou příčinou úmrtí. Známé rizikové faktory představují nevhodná strava, kouření a nedostatek pohybu. Bylo zjištěno, že mastné kyseliny omega-3 obsažené ve lnu snižují riziko infarktů a mozkových mrtvic hned několika způsoby. Len snižuje krevní tlak, rozšiřuje krevní cesty a zlepšuje jejich elasticitu a průchodnost krevního toku.

Len rovněž pomáhá předcházet arytmiím nebo nepravidelnému srdečnímu tepu.

## LNĚNÉ VLÁKNO PŮSOBÍ PROTIZÁNĚTLIVĚ

Mastné kyseliny omega-3 mají také známé protizánětlivé účinky. Redukují rozsah působení a pomáhají zlepšit podmínky při zánětlivých onemocněních pokožky, například při lupence. Upravují i zánětlivá střevní onemocnění jako Crohnovu chorobu a ulcerativní kolitidu.

## LEN POMÁHÁ PŘI REVMATICKÝCH ZÁNĚTECH

Četné studie shodně potvrzují, že len u pacientů s revmatickou artritidou redukuje otoky i křehkost a neohebnost kloubů. Mnoho pacientů trpících artritidou dokázalo užíváním lněného oleje redukovat nebo zcela opustit nesteroidní protizánětlivé léčby, které mohou mít řadu vedlejších účinků.

Studie publikovaná v Journal of Biological Chemistry v roce 2000 ukazuje, že ve lnu obsažené mastné kyseliny omega-3 umí v kloubech snížit hladinu enzymů, které mohou zničit chrupavku, čímž jsou redukovány i faktory, které mohou vyvolat záněty, a může také pomáhat řídit geny související s buňkami, z nichž je formována chrupavka.

## LEN POTÍRÁ RAKOVINU TLUSTÉHO STŘEVA, PRSU A POKOŽKY

Mastné kyseliny omega-3 i lignany mají protirakovinné účinky. V laboratořích byly objeveny zvířecí mastné kyseliny omega-3 zmenšující počet a velikost tumorů. Jiné studie ukázaly, že vysoká spotřeba mastných kyselin typu omega-3 a lignanů je spojená s významně nižším výskytem rakoviny tlustého střeva, prsu a pokožky.

Lillian Thompson z University of Toronto zkoumala ženy s čerstvě určenou diagnózou rakoviny prsu. Tyto ženy pak denně dostávaly k jídlu rozemletá lněná semena. Mezi diagnózou a operací uběhly v průměru asi tři týdny. Když byl tumor nakonec operativně odstraněn bylo zjištěno, že se mezitím výrazně zmenšil. Je velmi sporné, zda v takovém případě byla operace vůbec nutná...

Součástí ochrany před rakovinou prsu se řídí myšlenkou, že len je schopen upravit hladinu estrogenu. Nepřekvapuje, že u žen užívajících len, byla zjištěna větší pravidelnost menstruačního cyklu.

## LEN ZAJIŠTUJE ENERGETICKOU ROVNOVÁHU

Lidé užívající len nezřídka pocítují zvýšenou energii a vitalitu. Výsledky výzkumu podporující tuto skutečnost předkládají dobré vysvětlení. Mastné kyseliny omega-3 mají vliv na interpretaci genů řídících metabolismus mastných kyselin a glukózy, což přímo souvisí s produkcí energie.

## DALŠÍ PROSPĚŠNÉ VLASTNOSTI LNU

Je možná těžké uvěřit, že jediná potravina může nabízet až tolik zdravotních výhod. Ale len je skutečně zázrak.

Pomáhá omezit odmítnutí transplantovaných orgánů, pomáhá při cukrovce typu 2 a upravuje několik druhů onemocnění ledvin, včetně lupus nephritis. Zlepšuje symptomy u pacientů s roztroušenou sklerózou, předchází maskulární degeneraci (běžné příčině slepoty v pokročilém věku) a může vám také pomoci zhubnout.

## LEN – JAK NA TO; KOLIK UŽÍVAT

Běžně doporučená dávka oleje z lněných semínek je 1–2 polévkové lžice denně. Můžete užívat olej přímo, přidávat ho do džusů i salátů. Nezaehřívejte ho, teplo ničí jeho hojivé vlastnosti. Doporučuje se jen koupě čerstvého, za studena lisovaného čistého potravinářského oleje. Musí se skladovat chlazený.

Lněná semena nemohou být strávena vcelku. Musíte je napřed rozdrtit. Rozemelte je v malém mlýnku na kávu a pak čerstvě umletým práškem posypávejte zeleninu, přidávejte ho do čerstvě vylisovaných šťáv a džusů nebo pečte v chlebu a vdolečcích. Doporučují se dvě až tři polévkové lžice lněných semen denně. Pamatujte, lignany jsou při zpracování oleje odstraněny, ale někteří výrobci je vracejí zpět. Nezapomeňte kontrolovat etiketu. Chcete-li využít všech hojivých sil lnu, užívejte obojí, semeno i olej.

## JÍDLO JE LÉK

Staré řecké přísloví říká: „**Necht' jídlo je vaším lékem a léky vaší potravou.**“

Je málo potravin, o nichž by to platilo více, než o maličkém, ale suverénně úžasném, pozoruhodně mnohonásobně

talentovaném velkolepém lněném semínku. Dobré jídlo je vhodnou prevencí, protože správná jídla jsou opravdu léčivá. Lněné semínko je dokonalý příklad toho, kolik léčivých sil lze nalézt v prosté stravě, kterou jíte každý den.

Pro lékaře je těžké vymyslet lepší léčivé jídlo než len, a to je důvod, proč ho jídám pravidelně, a proč ho vřele doporučuji pacientům, přátelům a rodině. Jím rozemletá semena a užívám vysoce kvalitní lněný olej. Od pradávna známá lněná semena jsou moderní superstravou. Výživná, dobře prozkoumaná, laciná, snadno připravitelná a s fenomenálními zdravotními účinky.

Lněné semeno a olej jsou dokonalý příklad toho, že prosté věci mají nezřídka obrovský dopad na zdraví.

**E.F.A. typu omega-3 regulují mnoho velmi důležitých tělesných funkcí. Zde jsou některé klíčové oblasti působení:**

- kontrola tlaku v krevních cestách, kloubech a očích;
- kontrola a upravování zánětů a oteklin (jsou silně protizánětlivé);
- zprostředkování produkce hormonů a steroidů a následně řízení hormonů k cílovým buňkám;
- zprostředkování imunní odezvy (a autoimunity);
- úprava nervových přenosů ovlivňujících náladu, poruchy emocí a pozornosti (ADD/ADHD, deprese, mentální choroby, nutkavé stavy a tak dále);
- regulace tělesných sekretů (může ovlivnit plodnost a potěšení ze sexu);
- rozšiřuje nebo zužuje krevní cesty;

**Regulace hladkých svalů a autonomních reflexů;**

- tvoří podstatnou primární část buněčné membrány;
- udržují pružnost a pevnost buněčné membrány;
- řídí vtok a výtok substancí do a z buněk;
- tvarují strukturu pleti a vlasů.

**Regulace rychlosti dělení buněk (mitóza);**

- jsou nepostradatelné pro dopravu kyslíku od červených krvinek do tělesné tkáně.

Regulují funkci ledvin a rovnováhu tělesných tekutin;

Jsou velmi důležité pro udržování mobility nasycených tuků v krevním řečišti a zamezují krevním buňkám v tvorbě shluků, tvořících arteriosklerotický povlak a krevní sraženiny.

Plní úlohu primárního zdroje energie pro svaly