

Dr. Litschek Ákos

A lenmagolaj

A hidegen préselt finomítatlan lenmagolaj tartalmazza a szervezet számára a két legfontosabb zsírsavat, melyeknek a rendszeres fogyasztása szolgáltatja az egészséges élethez szükséges két nélkülözhetetlen alapanyagot. Ezek az úgynevezett Alfa linoleic [ALA] és a Gamma linolenic [GLA] zsírsavak, amelyek a lenmagolaj 58 %-át alkotják.

Míg a mai hiányos diétában kis mennyiségben mindig előfordulnak a szükséges linoleic és linolenic zsírsavak, ezeket pótolni kell, ha egészségesek akarunk maradni.

A lenmagolaj tartalmazza az összes szükséges aminosavakat. Ha ezekből csak egy is hiányzik a következménye fehérje hiány, ami komoly betegségekhez vezethet.

A lenmagolaj jelentős forrása a zsírban oldódó A, D, E, B1, B2 vitaminoknak és a vízben oldódó C és E vitaminoknak, valamint bétakarotinnak és lecitinnek.

A lenmagolaj fontos ásványokat tartalmaz, mint a foszfor, potassium, magnézium, kalcium, kén, vas, cink, szóda és klorin, valamint nyomelemeket, mint a mangán, szilikon, réz, alumínium, nikkel, kobalt, jód és a króm.

Lenmagolaj kiváló forrása a rostoknak, melyek tisztítják a bélrendszert és megelőzik a székrekedést. A rostok különböző mérges anyagoktól tisztítják meg a vért és a májat. A lenmagolaj bőségesen tartalmaz elektronokban gazdag és oxigén-aktív lipideket. Ha ezek jó minőségű fehérjékkel keverednek, a bennük tárolt elektromos energiák védve vannak, amíg azokra a szervezetnek szüksége lesz. Ezek például a tüdőből jövő oxigének, felgyorsítják a vérbe való áramlását. Az oxigén-aktív lipidek nélkül, sok ember szenved oxigén hiányban.

Többek között a szervezet a lenmagolajból termeli a prostaglandinokat, melyek nélkül egészséges élet nem létezhet. Ezekből több mint egy tucat működik a szervezetben. A prostaglandinok három szempontból fontosak. Igen magas határfokkal rendelkeznek, sokféle metabolikus szerepük van, és kihatással vannak az egész szervezet működésére.

Nyugat Európában alternatív gyógymódként használják különböző betegségek kezelésére és megelőzésére:

Rákos daganatoknál, a kémiai rák okozók elnyomására

Érelmeszesedés csökkentésére

Szívszélhűtés megelőzésére

Szabálytalan szív működésnél

A máj elzsírosodásánál

Tüdőszűkülésnél

Bélműködés szabályozására

Minden fajta bőrkiütéseknél

Öregedés lelassítására

Agyműködés javítására

Az immunrendszer erősítésére

Amikor a vérben megfelelő mennyiségű szükséges linoleic és linolenic zsírsavak vannak jelen, a koleszterin olvadási pontja 2 fok Celsius körül van és ebben a folyékony állapotban nem tud az érfalakra lerakodni. A szükséges zsírsavak hiányában viszont az olvadási pontja felemelkedhet 150s Celsius fölé, apró kemény részecskékre bomlik, melyek lerakódhatnak az érfalakra.

Újabban az Annals of Allergy számolt be egy felfedezésről, hogy a psoriasist a linoleic és linolenic zsírsavak hiánya okozhatja, ami felborítja a superhormonok egyensúlyát és a leukotriensnek nevezett rossz superhormon kerül előtérbe. A szükséges zsírsavaknak a helyreállításával, a legtöbb psoriásisos megbetegedést gyógyítani lehetett.

A szükséges zsírsavak szállítják a testben az oxigént, melyre minden sejtnek szüksége van. Amikor a sejteket védő burok fel van töltve oxigénnel, káros baktérium vagy vírus nem tud behatolni és az oxigén jelenlétében, nem tud szaporodni. A lenmagolaj a nap energiáját szívja magába, ami lényegesen fokozza az olaj oxigén szállító képességét az egész szervezetben.

Az embernek az átlagos napi szükséglete a lenmagolajból változhat súly és fizikai igénybevétel szerint.

Általában napi 30 gramm szükséges a hidegen sajtolt és finomítatlan lenmagolajból. Finomított olaj nem használható. Nagyon tanácsos a lenmagolajat hasonló mennyiségű és jó minőségű fehérjével keverni, mint például juhtúróval. A szükséges linoleic és linolenic zsírsavak csak akkor kerülnek vízzel oldható állapotba, ha azok fehérjével keverednek, így egy elektromos egységet fognak alkotni a fehérje részlegükkel. Ezek összegyűlt energiát tartalmaznak az őket körülvevő elektron felhőben.

De ahhoz, hogy ez zavartalanul működhessen, helyre kell állítani az étkezési szokásainkat. Zsiradékok, fehérjék, gyümölcsök és zöldségfélék fontosak a napi táplálkozásban, de nagyon kell arra ügyelnünk, nehogy finomítva legyenek. Csak természetes állapotban szabad az ételeket fogyasztani.

Továbbá elkerülendő az az ételek melyek kémiailag vannak kezelve, vagy finomítva és tartósítókkal ellátva. Hasonlóképpen ártalmasak a ma kapható hidrogénezett főzőolajok, vagy a kémiai úton keményített olajok, mint a margarin, mert azok elektromos töltés hiányában nemcsak, hogy leállítják az anyagcserét, de kémiai rák okozók is lehetnek, ha az immunrendszer le van gyengülve.

Ha túl akarjuk élni a nyugati civilizációt gondolnunk, kell arra, hogy egészséges biológiai körülmények között folytassuk az életünket. Különben csak betegeskedni fogunk.