//

Olej lniany
z kapsaicyną

Uwaga:
Wielkie oszustwo w internetowej reklamie to Akcja "Doceń olej rzepakowy"
http://www.docenolejrzepakowy.pl
http://www.dietacukrzyka.pl/
i bardzo możliwe, że jest jeszcze wiele innych podobnych stron pod patronatem merytorycznym Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, a organizatorem tego "edukacyjnego" programu są ZT "Kruszwica" S.A. http://www.ztkruszwica.pl/
Prawie wszystko co tam piszą jest prawdą, ale prawdą dotyczącą NIERAFINOWANEGO OLEJU RZEPAKOWEGO TŁOCZONEGO NA ZIMNO.
Podane przez organizatorów akcji oleje rzepakowe dostępne powszechnie w Polsce to m.in. Kujawski, Floriol, Brolio, Olek, Oleo, Bartek, są to oleje tłoczone na gorąco i rafinowane które żadnych leczniczych, czy proleczniczych właściwości NIE MAJĄ!!!

Absolutną nieprawdą jest akapit:
10. Jak jest produkowany olej rzepakowy?
Olej rzepakowy jest tłoczony z nasion rzepaku. Na polskim rynku dostępne są oleje tłoczone na zimno i ciepło. Tłoczenie na zimno polega na mechanicznym wyciskaniu oleju z nasion. Przy tłoczeniu na ciepło nasiona są dodatkowo podgrzewane, by tłoczenie było jeszcze bardziej efektywne. Następnie oleje te zostają poddane rafinacji, czyli oczyszczaniu, aby usunąć wszystkie składniki wpływające negatywnie na trwałość, funkcjonalność czy smak oleju, ale jednocześnie zachowując wszystkie pożądane elementy jak NNKT czy witamina E.
Oleje tłoczone na zimno nie są poddawane rafinacji, proces ten wymaga bowiem wyższych temperatur. Oznacza to, że mogą zawierać zanieczyszczenia, niekiedy bardzo niebezpieczne dla naszego organizmu np. benzo(a)piren. Podczas tłoczenia na zimno do oleju przechodzi także mało cennych substancji towarzyszących np. witamin. Oleje roślinne tłoczone na zimno ulegają niekorzystnym procesom nawet podczas krótkotrwałego smażenia, z tego względu są zalecane do spożywania wyłącznie na zimno.

Najprostszą drogą do zdrowia w dzisiejszych chemicznych czasach jest stosowanie Zdrowotnych Olejów Nieoczyszczonych tłoczonych na zimno. Najlepsze parametry i właściwości zdrowotne mają oleje produkowane przez firmę Złoto Polskie - Naturalne Oleje 10 Stopniowe - to tłoczone na zimno, nieoczyszczone Oleje Zdrowotne. Każda partia dokładnie przebadana i do każdej butelki możesz dostać oryginalny Certyfikat Jakości. Oleje te możesz kupić w sprzedaży wysyłkowej, lub w niektórych miastach odebrać bezpośrednio od dystrybutora. Zapraszamy na stronę dystrybutora w Zielonej Górze www.olej-lniany.net gdzie możesz zamówić Naturalne Oleje 10 Stopniowe bez względu na adres zamieszkania.
Tam też znajdziesz bogaty wybór informacji o wszystkich olejach oferowanych przez stronę olej-lniany.net to znaczy:
Olej lniany, Olej makowy, Olej z pestek dyni, Olej z wiesiołka, Olej z ostropestu i Olej rzepakowy.

Tutaj zajmiemy się sztandarowym produktem mającym najwięcej zastosowań w profilaktyce i leczeniu, który potrzebny jest każdemu.

Zdrowotne właściwości oleju lnianego.
Lecznicze właściwości oleju lnianego.
Zdrowotne działanie oleju lnianego.

Olej lniany
z kapsaicyną

Zdrowotne działanie nieoczyszczonego oleju lnianego tłoczonego na zimno już dawno udowodniła dr Johanna Budwig która wyleczyła nim tysiące pacjentów z wielu różnych chorób. Dieta dr Budwig to przede wszystkim Olej Lniany i chudy biały ser. Reszta to dodatki, często zgodne z ówczesną piramidą żywieniową - to nieudokumentowane, nigdzie nie publikowane nasze zdanie. Poczytaj dokładnie i zrozumiesz, że podstawą jest olej lniany z białym serem.
Dlaczego z biały serem???
Otóż Dr. Budwig odkryła że wielonienasycone kwasy tłuszczowe mogą być w pełni wykorzystane przez nasz organizm jeżeli są połączone z białkami zawierającymi siarkę, których największym źródłem jest właśnie biały ser. I to cały sekret.

W związku z tym nasuwa się wniosek, że olej lniany profilaktycznie czy leczniczo, bez względu na to jaka to choroba, powinniśmy przede wszystkim używać jako pasty - dokładnie zmiksowany biały ser z nieoczyszczonym Olejem Lnianym tłoczonym na zimno. Więcej o Diecie dr Budwig na naszej stronie
Dieta dr Budwig >>>

Działanie oleju lnianego obejmuje wiele obszarów naszego organizmu.

MÓZG
Bardzo ważnym składnikiem mózgu jest kwas tłuszczowy dokozaheksaenowy (DHA)

Jest on zaliczany do grupy omega - 3 i powstaje z kwasu tłuszczowego alfa oleinowego, którego z kolei w oleju lnianym jest nawet powyżej 60% ogólnej zawartości występujących tam kwasów tłuszczowych.

Niski poziom tego kwasu odpowiedzialny jest za chwiejne stany emocjonalne, pogorszenie pamięci, problemy ze wzrokiem i powstawanie schorzeń neurologicznych.

Kwasy tłuszczowe omega - 3 wchodzą w skład błon biologicznych komórek nerwowych. Odpowiednia ich ilość gwarantuje sprawne funkcjonowanie polegające na sprawnym przekazywaniu informacji poprzez impulsy.

Ponieważ prostaglandyny powstają w błonach komórkowych stąd też roli niezbędnych kwasów tłuszczowych w tworzeniu błon komórkowych należy przyznać pierwszeństwo.

Tłuszcze cis tak szeroko dostępne w przyrodzie tworzą zdrowe błony komórkowe. Tam gdzie jest zdrowa błona tam komórka funkcjonuje prawidłowo.

Brak w pożywieniu omega -3 i niewłaściwy stosunek pomiędzy omega - 3 i omega - 6 może doprowadzić do narażenia na stany depresyjne. Wprowadzenie omega - 3 do codziennej diety pomaga wyrównać niekorzystny stosunek kwasów tłuszczowych i wspomaga leczenie depresji , poprawia pamięć oraz koncentrację, a także wielu chorób przewlekłych układu nerwowego.

//
Olej lniany
z kapsaicyną

UKŁAD SERCOWO - NACZYNIOWY
Dziś większość wybitnych naukowców wyraża zgodną opinię, że obniżenie poziomu LDL(zły chlesterol) przy pomocy leków nie jest metodą zapobiegania chorobom serca.

Wiadomo też, że kwasy tłuszczowe omega 6 zwiększają utlenianie cholesterolu LDL - a to już jest niebezpieczne, gdyż taki utleniony cholesterol odkłada się w ściankach tętnic prowadząc do ich stwardnienia a w konsekwencji do chorób serca i udarów mózgu. Do tego mechanizmu dołącza się zgubne działanie nadmiaru insuliny we krwi (25% populacji Zachodniej Europy jest oporna na insulinę - czyli ma jej za dużo we krwi).

Spożycie oleju lnianego powoduje wyrównanie poziomu kwasów tłuszczowych omega - 6 do omega - 3 do właściwych proporcji i obniża ilość złego cholesterolu LDL przez co zapobiega chorobom serca.

Olej lniany skutecznie zapobiega miażdżycy, zawałowi serca i chorobie nadciśnieniowej, poprzez m.in. zmniejszoną agregację płytek krwi i adhezji.

Kwas alfa - linolenowy powoduje wzrost poziomu dobrego cholesterolu HDL mającego działanie ochronne w chorobach serca. Ta właściwość zapobiega skutecznie powtórnemu zawałowi serca oraz działa regulująco na arytmię serca.

NNKT w postaci izomerów cis wpływają na rozszerzenie naczyń wieńcowych i zwiększenie siły skurczowej mięśnia sercowego. Obniżają liczbę nagłych zgonów z powodu chorób serca o 30%.

Nienasycone kwasy tłuszczowe pełnią także bardzo ważną rolę w transporcie i przemianach metabolicznych całego tłuszczu. W kombinacji z cholesterolem i białkami zwiększają produkcję wewnątrzkomórkowej energii w jej siłownikach zwanych mitochondriami.

CHOROBY NOWOTWOROWE
Funkcja naszego układu odpornościowego w dużym stopniu zależy od nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dziś wiemy to już na pewno. Dobry układ odpornościowy gwarantuje zdrowie. Lignany mają zdolność do unieszkodliwiania wolnych rodników, które są jedną z przyczyn powstawania nowotworów.

Lignany są jednym z najsilniejszych antyoksydantów.

Lignany pośrednio poprzez hamowanie aktywności enzymu 5-alfa-reduktazy mogą powodować ograniczenie rozwoju rozrostu prostaty i raka prostaty.

Prostaglandyna PGE2 jak pisałem wcześniej wytwarzana z kwasów omega-6 - działa pobudzająco na proces wzrostu naczyń krwionośnych w guzie, oraz na proces migracji komórek nowotworowych.

Należy więc wykluczyć wszystkie produkty zawierające w swym składzie dużo tych tłuszczów np: olej słonecznikowy zawiera 70% omega - 6 (kwas linolowy)

Wiadomym jest też że kwasy tłuszczowe omega-3 (olej lniany zawiera ich nawet ponad 60%) działają antagonistycznie i zmniejszają działanie prostaglandyn wytwarzanych z omega - 6. Stąd wynika m.in. skuteczność działania tego oleju.

Trzeba dodać, że bardziej liczy się tutaj właściwa proporcja pomiędzy tymi kwasami niż samo ograniczanie w diecie kwasów omega - 6. Jak wspomniałem na wstępie kwasy tłuszczowe omega - 6 są również potrzebne w żywieniu człowieka, jednak pod warunkiem właściwych proporcji z omega - 3.

NIERÓWNOWAGA HORMONALNA
Ważne przy niedoczynności tarczycy - omega 3 przyspiesza przemianę materii. Udo Erasmus, światowej sławy naukowiec zajmujący się rolą tłuszczów w diecie twierdzi, że omega 3 przyspiesza przemianę materii (ważne w niedoczynności tarczycy), przez co organizm spala więcej tłuszczu i glukozy, które dzięki temu nie odkładają się w organizmie. Dodaje jeszcze, że omega 3 podnosi poziom energii i w związku z tym zachęca do podejmowania wysiłku fizycznego, który zwiększa ilość tkanek beztłuszczowych zwłaszcza włókien mięśniowych. To zaś z kolei jeszcze bardziej przyspiesza przemianę materii, gdyż równocześnie włókna mięśniowe stają się bardziej elastyczne.

CUKRZYCA
Kwasy tłuszczowe omega 3 a zwłaszcza DHA zwiększają wrażliwość błon komórkowych na działanie insuliny, stąd też powinniśmy spożywać je w dużych ilościach - ale proporcjonalnie do omega 6.

W dobrze zbilansowanej diecie o wiele ważniejszą rzeczą jest zachowanie odpowiedniej proporcji kwasów omega 6 i omega 3, przy jednoczesnym obniżeniu spożywania tłuszczów nasyconych, niż zwiększenie ogólnej ilości tłuszczów wielonienasyconych.

Takie postępowanie łagodzi wahania poziomu cukru we krwi głównie jednak w cukrzycy typu II. Jeśli organizm jest zdrowy i sprawnie funkcjonuje, DHA i EPA są przez niego wytwarzane z kwasu alfa- lilinolenowego i dlatego musimy spożywać większe ilości tego kwasu, żeby uzyskać odpowiednie dla potrzeb organizmu ilości DHA i EPA.

OSTEOPOROZA
Fitoestrogeny zawarte w oleju lnianym zwiększają tempo podziału i różnicowania komórek kościotwórczych zwanych osteoblastami, zwiększają syntezę kolagenu, którego brak jest odpowiedzialny za rozwój osteoporozy i złamania kości z niej wynikające. Powodują wzrost gęstości kości.

CHOROBY SPOWODOWANE STANAMI ZAPALNYMI
Olej lniany zawiera NNKT, które umożliwiają produkcję przeciwzapalnych prostaglandyn PGE - 1, PGE - 3 i PGI - 1, niski stan których jest powodem przewlekłych stanów zapalnych, w tym zapalenia stawów i jelita grubego.

Ma to ogromne znaczenie w chorobach reumatycznych, gdzie mamy do czynienia z patologicznym odczynem zapalnym przeciw własnym tkankom organizmu.

Tak, więc z kwasów omega-3 syntetyzują się prostaglandyny przeciwzapalne, pomocne także w zapobieganiu wszelkim stanom zwyrodnieniowym stawów.

Wydzielające się podczas trawienia świeżych nasion śladowe ilości cyjanowodoru hamują wzrost drobnoustrojów jelitowych, co - oprócz kojącego oddziaływania śluzu - zwiększa wartość leczniczą siemienia

Zastosowanie omega-3 może więc przynieść istotne zmniejszenie zapotrzebowania na stosowane leki przeciwzapalne.

OTYŁOŚC I NADWAGA
Lignany lniane powodują hamowanie aktywności enzymu aromatazy, enzymu szlaku syntezy estrogenów, który reguluje ich produkcję. Zaburzona funkcja tego enzymu prowadzi do otyłości, celuulitu i powstawania cech kobiecych u mężczyzn (ginekomastii).

HEMOROIDY
Olej lniany działając na błony śluzowe w całym układzie pokarmowym, wzmacnia je, regeneruje a przede wszystkim osłania.

JASKRA
Badania na zwierzętach wykazały, że olej lniany obniża o połowę ciśnienie śródgałkowe, które w tej jednostce chorobowej jest zawsze zwiększone.

BOLESNE MIESIĄCZKOWANIE
Nadmiar prostaglandyn prozapalnych może prowadzić do nadmiernie bolesnego miesiączkowania. Natomiast dostarczanie omega-3 działającego na produkcję prostaglandyn przeciwzapalnych może zmniejszyć tego typu objawy.

SKÓRA
Zastosowanie kwasów omega-3 poprawia leczenie różnego rodzaju egzem oraz łuszczycy. Większość z nich ma swoje podłoże w nadmiernej reakcji zapalnej w obrębie skóry.

Kwasy omega-3 aktywizują procesy likwidujące zgubne skutki nadmiernej ekspozycji na promienie UV na komórki naskórka (suchość, akantoza).

Udowodniono też, że skóra z niewystarczającą ilością kwasów omega-3 poddana działaniu czynników agresywnych (mydło, warunki atmosferyczne, itd.) nie jest w stanie utrzymać odpowiedniego stopnia nawilżenia.

W przypadku skóry tłustej odpowiedni procent kwasu alfa - linolenowego gwarantuje właściwą płynność łoju skórnego i jego równomierne rozprowadzanie na powierzchni naskórka. Nie dochodzi wówczas do zaczopowania ujść gruczołów łojowych i powstawania zaskórników.

PROSTATA
Ligniny pośrednio poprzez hamowanie aktywności enzymu 5-alfa-reduktazy mogą powodować ograniczenie rozrostu prostaty i raka prostaty oraz rozwoju trądziku i łysienia

SKUTECZNOŚĆ W OKRESIE CIĄŻY
NNKT w postaci izomerów cis mają korzystny wpływ w czasie ciąży ze względu na

zapotrzebowanie mózgu i układu nerwowego rozwijającego się dziecka. Organizm matki nie może tych kwasów samodzielnie syntetyzować i dlatego musi je otrzymywać w pożywieniu.

Zaobserwowano korzystny wpływ kwasów omega-3 na proces utrzymywania ciąży. Wytwarzane z nich prostaglandyny hamują aktywność skurczową, zmniejszając ryzyko przedwczesnego porodu.

Przy niedoborach NNKT w czasie ciąży zaobserwowano u dzieci zmiany skórne, zmniejszoną odporność na infekcję oraz gorszy rozwój fizyczny.

Kwasy te mają też wpływ na wyższy poziom inteligencji u dzieci, których matki podczas ciąży korzystały z pożywienia bogatego w te substancje.

ŻYWIENIE DZIECI
Bardzo ważnym jest by zadbać o dostarczanie tych kwasów dzieciom, których mózg się dopiero rozwija i które potrzebują w związku z tym szczególnie dużo kwasów omega-3, które mają istotny wpływ na ich rozwój fizyczny i umysłowy.

Kobiece 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. Aby matka miała prawidłowy skład mleka musi zadbać o właściwą dietę w której nie może zabraknąć kwasów z grupy omega -3 alfa - linolenowego.

ZASTOSOWANIE W SPORCIE
Przekształca składniki pokarmowe na energię. Nienasycone kwasy tłuszczowe pełnią także bardzo ważną rolę w transporcie i przemianach metabolicznych całego tłuszczu. W kombinacji z cholesterolem i białkami zwiększają produkcję wewnątrzkomórkowej energii w jej siłownikach zwanych mitochondriami.

Omega 3 podnosi poziom energii i dlatego zachęca do podejmowania wysiłku fizycznego, który zwiększa ilość tkanek beztłuszczowych zwłaszcza włókien mięśniowych. To zaś z kolei jeszcze bardziej przyspiesza przemianę materii, gdyż równocześnie włókna mięśniowe stają się bardziej elastyczne.

Wspomaga wzrost mięśni oraz redukcję tkanki tłuszczowej

Bierze udział w transporcie tlenu, produkcji hemoglobiny przez co zwiększa wydolność oraz wytrzymałość.

Znacząco skraca czas regeneracji, ponieważ krew jest w stanie przenosić więcej życiodajnego tlenu do komórek mięśniowych oraz umożliwia naszym komórkom łatwiejsze absorbowanie składników pokarmowych tak bardzo potrzebnych do szybkiej regeneracji.

Olej lniany
z kapsaicyną