

Властивості

- Забезпечує моторну функцію шлунково-кишкового тракту, ефективно очищаючи організм людини;
- є найбагатшим джерелом лігнанів;
- надає запобіжну дію на різних стадіях канцерогенезу, порушуючи ріст пухлинних клітин;
- має потужну антиоксидантну дію.

Насіння льону є неперевершеним спеціальним дієтичним продуктом харчування, що має унікальні властивості.

Вони використовуються як смачна і цінна дієтична добавка при приготуванні всіляких холодних страв, будь-яких фруктових і овочевих салатів, капусти, вінегретів і соусів. Ляне насіння можна додавати в будь-які готові каші, в картопляне пюре, в готові перші і другі страви. Дуже смачно і корисно змішувати з сиром і зеленню, зі сметаною і майонезом. Насіння льону можна вживати разом з молоком, йогуртом і кефіром. Насіння льону корисно додавати в борошняні вироби при випічці, як заміник яєць або масла. Додавання насіння льону в зазначені страви не змінює технологію їх приготування, а лише покращує якість цих страв і збільшує їх харчову цінність.

Рекомендації до застосування

Рекомендується вживати:

- при атеросклерозі
- для профілактики і допоміжного лікування серцево-судинних захворювань
- для зменшення ймовірності утворення тромбів
- при цукровому діабеті (Омега-3 покращує дії інсуліну і захищає організм від виникнення і розвитку діабету. При цьому не тільки поліпшується сприйняття інсуліну, але і знижується рівень холестерину в крові)
- при захворюваннях печінки для поліпшення функціонування печінки
- для профілактики і при захворюваннях щитовидної залози
- при захворюваннях шлунково-кишкового тракту
- для зниження кров'яного тиску і підтримки імунної системи людини
- для поліпшення стану шкіри і волосся
- для сприяння виведення токсичних речовин з організмів
- як загальнозміцнюючий засіб
- насіння льону має дуже сильні протипаразитарні властивості

Спосіб застосування

Вживання насіння льону в лікувально-профілактичних цілях:

- для лікування і профілактики хвороб шлунково-кишкового тракту як обволікаючий і легкий проносний засіб: 2 ст. ложки насіння льону заливають 1 склянкою окропу і дають настоятися 10 хвилин, зрідка помішуючи. П'ють слизовий настій по 0,5 склянки до прийому їжі.
- при запорах, набрякле насіння льону приймають всередину 2-3 р. в день по 3 ч. ложки, запиваючи водою.
- для лікування і профілактики хвороб серця і судин, при онкологічних захворюваннях грудей і простати: 2 ст. ложки насіння льону заливають 1 ст. киплячої води, дають настоятися 10 хв. і приймають всередину.
- взагалі для здоров'я і профілактики можна просто постійно вживати в їжу цільне насіння льону, додавати їх в їжу (за деякими даними не менше 5 гр. в день), а для лікування - 50 гр. в день протягом від одного до декількох місяців.
- настій насіння льону: 2 ст. ложки насіння льону розвести в одній склянці окропу і настояти 20 хв. Вживати по 100 - 150 мл. 2-3 рази на день за 0,5 години до прийому їжі при кашлі і як проносний засіб при запорах, особливо при хронічному коліті.

Протипоказання

Індивідуальна чутливість до деяких компонентів.

Умови зберігання

Зберігати в упаковці виробника при температурі не вище 25 С і відносній вологості повітря не більше 75%.

Форма випуску

Упаковка 100 г

Додаткова інформація

Насіння льону і користь для здоров'я

Насіння льону і захворювання серцево-судинної системи:

Через збільшення кількості холестерину в крові відбувається затвердіння стінок артерій, зростає кількість бляшок, що перешкоджають потоку крові в коронарних артеріях, які живлять мозок.

Все це призводить до атеросклерозу, загрози серцевих нападів, паралічів. Доведено, що насіння льону містить кислоту Омега-3, яку називають природним еліксиром молодості. Вона знижує рівень холестерину і тригліцеридів у крові.

Насіння льону має досить широкий діапазон оздоровчих ефектів. В результаті їх вживання в їжу знижується ймовірність утворення тромбів в серці, легенях, мозку, знижується високий кров'яний тиск, зменшується ризик виникнення інфарктів, мікроінфарктів, аритмії, захворювань, пов'язаних з клапанами серця, коронарними серцевими розладами та іншими серцево-судинними захворюваннями. Насіння льону застосовується в комплексному лікуванні при атеросклерозі, коронарних і периферичних судин, судин головного мозку та інших захворюваннях, що супроводжуються гіперліпідемією (підвищеним вмістом жирів, перш за все, високим вмістом холестерину в крові). На відміну від лікарських препаратів, лляне насіння не викликає ніяких побічних ефектів і не має протипоказань.

Насіння льону і шлунково-кишкові захворювання:

У наш час люди споживають мало клітковини. Дієтична клітковина, що міститься в льняному сім'ї, стимулює шлунково-кишкову діяльність (лаксацію).

Особливо це необхідно тим, у кого є порушення в цій області (наприклад, запори, викликані різними причинами). Полісахариди мають мембраностатичну дію, внаслідок чого, лляне насіння застосовується, як обволікаючий, пом'якшувальний і протизапальний засіб при гастриті і виразці шлунка. Слиз насіння льону, при заварюванні кип'ятком має легку проносну властивість. При прийомі всередину, лляний слиз покриває тонким шаром слизову оболонку стравоходу і шлунка, оберігаючи їх від подразнення. Це особливо важливо при виразці шлунка, яка зазвичай супроводжується підвищеною секрецією шлункового соку. Шар слизу утримується досить довго, надаючи захисну і заспокійливу дію при запаленні стравоходу, гастритах, виразковій хворобі шлунка і 12-ти палої кишки, ентеритах, колітах, хронічних холециститах, геморої. Вживання в їжу насіння льону нормалізує функцію печінки.

Насіння льону застосовується і як протипаразитарний засіб. Крім того, насіння льону використовується при харчових отруєннях, оскільки полісахариди

знижують всмоктування токсинів.

Насіння льону і захворювання органів дихання:

У давньосхідній медицині насіння льону застосовувалися як ліки, що володіють "розчинювальними", "очисними" і "пом'якшуючими" властивостями. За описом Авіценни, насіння льону допомагає від "слизового кашлю" при ускладненому диханні. Насіння льону призначають як відхаркувальний засіб при пневмоніях, гострому і хронічному бронхітах, плевритах. Насіння льону сприяє і лікуванню астми. Іноді для цього потрібно споживання їх лише протягом декількох днів.

Насіння льону і антиракова активність:

Насіння льону містить, принаймні, 2 компонента, які здатні попередити або знизити ризик виникнення деяких видів ракових захворювань, викликаних гормонально чутливістю, наприклад, рак молочної залози і простатит. Захворювання проходять через порушення процесу метаболізму в організмі. Баланс процесу метаболізму досягається за допомогою фітохімічних речовин (лігнанів).

Лігнани мають сильну протиракову дію. Протираковою дією також володіє кислота Омега-3.

Ляні лігнани в товстому кишечнику в результаті мікробного метаболізму перетворюються в активні фітоестрогени: ентеролактон і ентіродіол, які нормалізують гормональний баланс і захищають репродуктивні органи від розвитку гормонально залежного раку. Особливо це очевидно у випадку раку молочної залози.

За своїми властивостями лігнани льону можна застосовувати при профілактиці і терапії онкозахворювань жіночої та чоловічої статеві сфери, включаючи рак молочної залози, матки, яєчників, фіброми матки, кістозно-фіброзній мастопатії, ендометріозі у жінок, раку простати у чоловіків.

Включення в раціон харчування спільно з додатковими поживними речовинами насіння льону дає великий протираковий ефект. Насіння льону необхідно також використовувати в цілях профілактики цього страшного захворювання.

Насіння льону і радіаційне опромінення:

Насіння льону в ряді випадків захищають організм від шкідливих наслідків радіаційного опромінення, сприяють виведенню з організму радіонуклідів при радіаційному зараженні. За допомогою лляного насіння можна звільнити організм від радіонуклідів: одну склянку насіння льону залити 2 літрами окропу і

настоювати на киплячій водяній бані в щільно закритому посуді 2 години, охолодити.

Приймати приблизно 1/2 склянки 6-7 разів на день до прийому їжі.

Насіння льону і діабет:

Згідно з даними канадських дослідників, вживання хліба з 25 % добавкою насіння льону призводить до того, що звичайний після прийому їжі підйом цукру в крові на 28 % нижче, ніж при використанні хліба без цієї добавки.

Ляна каша зменшує залежність хворих на діабет від ін'єкцій інсуліну. При цукровому діабеті відбувається недостатнє утворення і надходження в кров інсуліну - гормону підшлункової залози.

Часте вживання в їжу невеликої кількості лляного насіння, що містить Омега-3, підсилює дію інсуліну і захищає організм від виникнення і розвитку діабету.

Насіння льону і запальні захворювання:

Кислота Омега-3 допомагає при шлунково-кишкових захворюваннях, захворюваннях сечостатевої системи, променевих пошкодженнях шкіри і опіках. Мелене насіння льону рекомендують приймати післяопераційним хворим, так як воно підвищує загальний імунітет організму, перешкоджає виникненню запальних процесів. Омега-3 і лігнана, що містяться в лляному насінні, моделюють імунні реакції і можуть грати позитивну роль в практиці клінічного регулювання автоімунних захворювань, таких, наприклад, як поліартрит і вовчак. Наприклад, включення насіння льону в раціон харчування під час лікування артриту досить успішно. Корисне змазування хворих місць лляною олією. Спостереження показали, що 60 % хворих на ревматичний артрит змогли повністю відмовитися від прийому протизапальних ліків, а ще 20 % скорочують їх прийом.

Насіння льону і захворювання сечостатевої системи:

Завдяки очисним, протизапальним і знеболюючим властивостям насіння льону застосовують при захворюваннях сечостатевої системи.

Насіння льону і порушення статевої функції у чоловіків:

Насіння льону збільшують вироблення тестостерону, чоловічого статевого гормону, стимулює сперматогенез, покращує ерекцію, і внаслідок цього ефективні при імпотенції.

Ця дія в чоловічому організмі обумовлена тим, що лляне насіння є джерелом фітоестрогенів.

Насіння льону в різні періоди життя жінок:

Насіння льону сприяє нормальному росту і розвитку плода, збільшує лактацію у годуючих матерів. Насіння льону зводять до мінімуму менопаузальний дискомфорт, зменшують болі в кістках, усувають виділення з піхви, сприяє зниженню дратівливості, занепокоєння. В значній мірі це обумовлено тим, що лляне насіння є джерелом фітоестрогенів.

Насіння льону і ожиріння:

Завдяки великій кількості поліненасичених жирних кислот насіння льону сприяє згорянню насичених жирів, велика кількість яких міститься в продуктах тваринного походження.

Насіння льону і алергія:

Вживання в їжу насіння льону допомагає знизити алергічну реакцію. В результаті зменшуються алергічні та запальні процеси, стан хворого поліпшується.

Насіння льону і психічні захворювання, алкоголізм, наркоманія:

Згідно з даними, отриманими доктором D. Rudin, дефіцит Омега-3 жирів, є однією з причин більшості психічних захворювань і психічних порушень. У зв'язку з цим вживання насіння льону сприяє поліпшенню стану при шизофренії, депресії, алкоголізмі, наркоманії (особливо при синдромі відміни), низку порушень поведінки. (Biologi Psychiatry, Vol. 16, №9, 1981)

Насіння льону при стресі і невралгії:

У стресовому стані виробляються токсичні біохімічні речовини, що руйнують організм. Омега-3 перешкоджає їх утворенню. Лляне насіння має заспокійливу дію, що важливо при стресових ситуаціях.

Насіння льону і стан шкірного покриву і волосся:

Насіння льону забезпечує нормальний здоровий стан шкіри і волосся. Перешкоджає їх віковим змінам, сприяє поверненню "молодості шкіри". Вживання насіння льону в раціоні сприяє поліпшенню стану хворих при шкірних захворюваннях, лікування яких часто малоефективне.

Насіння льону і утримання води:

Утримання води (Едему) спостерігається у вигляді набряків при деяких типах надмірної ваги, постклімактеричному періоді, серцево-судинних захворюваннях і інших хворобах, при яких погіршується виведення натрію і води нирками. Вживання в їжу насіння льону допомагає роботі нирок при цих захворюваннях.

Інші випадки:

Насіння льону допомагає при розсіяному склерозі;

Омега-3 необхідна для поліпшення зору (сітківки ока); функції надниркової залози і щитовидної залози; утворення сперми.

Використання насіння льону в косметології

Велика спокусниця всіх часів і народів - Клеопатра, відводила насінню льону особливе місце у своїй знаменитій косметичній лабораторії. У поєднанні з різними компонентами льон благотворно впливає на будь-яку шкіру.

Для тих, хто любить свою шкіру:

Маску з лляного насіння при сухій шкірі обличчя рекомендується робити 2 рази на тиждень: жменю меленого насіння залити невеликою кількістю гарячої води, настоювати годину.

Отриманим настоєм змастити обличчя на 30 хв., потім обполоснути його теплою водою, підсушити і нанести на шкіру зволожуючий крем. Маска розгладжує шкіру, робить її більш жирною, знімає роздратування.

Ще одна маска: дві столові ложки насіння льону залийте 2 склянками води і варіть до кашоподібного стану. Отриману масу в гарячому вигляді (через шар марлі) накладіть на обличчя і шию на 20 хв. Змийте теплою водою, потім обполосніть холодною. При розширених судинах накладають прохолодну маску і змивають також прохолодною водою. Маска надає живильну і розгладжуючу дію, оберігає від зморшок і складок. Застосовується при сухій і тонкій шкірі, на якій швидко з'являються запалення.

При в'янучій, сухій шкірі корисні маски з ромашки і лляного насіння. Приготуйте склянку настою ромашки (2 неповні ст. ложки сухих суцвіть на склянку окропу), всипте в приготований настій 1 ст. ложку лляного насіння і добре розмішайте. Кашку нанесіть на обличчя. Через 15 хв. маску зніміть ватним тампоном, обличчя протріть розчином борної кислоти. Протягом години після процедури залишайтеся вдома.

При виході на повітря обов'язково змастіть обличчя жирним або зволожуючим кремом. Змішайте рівні частини товченого лляного насіння, борошна і води,

дайте набрякнути, після чого густо змастіть обличчя цією сумішшю. Через 30 хв. маску змийте теплою водою.

Рекомендується для сухої чутливої шкіри. 2 ст. ложки насіння льону проваріть протягом 10-15 хв. в 1 склянці води на повільному вогні. Отриману драглисту масу охолодіть, додайте до неї чайну ложку білої глини або тальку, добре розмішайте. Цю маску треба тримати на обличчі 15-20 хв., потім змити теплою водою. Маска корисна при в'ялій, сухій, а також нормальній і жирній шкірі. Суху потріскану шкіру треба попередньо змастити жирним кремом.

Чайну ложку лляного насіння і стільки ж меленої вівсянки залийте свіжим молоком і дайте настоятися. Кашку за допомогою щітки або широкого пензлика нанесіть на обличчя і шию на 15-20 хв. Змийте теплою водою. Добре діє на жирну шкіру обличчя.

При наявності чорних крапок на обличчі один раз в тиждень на ретельно очищене обличчя накладіть теплий компрес із лляного насіння в мішечку з марлі на 15-20 хв. Після його зняття, легким натисканням 2-х пальців видаліть вугрі. Руки повинні бути абсолютно чистими, краще обернути пальці двома шматочками марлі, змоченими в розчині перекису водню.

Маска з лляного насіння робить шкіру шиї гладкою і ніжною. Для цього кашкою з відвару насіння льону змастіть шию і груди, накрийте зверху пергаментним папером і махровим рушником. Після зняття маски шкіру збризніть холодною водою і змастіть кремом.

При подвійному підборідді, ввечері перед сном, добре зробити гарячу припарку з лляного насіння, звареного в молоці. Тримати треба близько півгодини.

Ячмінь на повіках спочатку лікують холодними компресами з борної кислоти, а пізніше - гарячими компресами з відвару лляного насіння.

Якщо шкіра губ почала лущитися, і на ній з'явилися червоні плями, рекомендується протирати її відваром лляного насіння. Якщо шкіра рук дуже суха і потріскалася, рекомендується робити ванночки з відвару лляного насіння. Руки опустіть у відвар на 10 хв., Після чого змажте їх жирним живильним кремом або риб'ячим жиром, заздалегідь не обполіскуючи.

Щоденні теплі ванночки для ніг з відваром лляного насіння (2 ст. ложки на 1 л. окропу) знімають втому, покращують кровообіг, очищають шкіру. У воду кімнатної температури додайте відвар лляного насіння. Опустіть в приготовлену ванночку ноги і тримайте 10-15 хв. Можна робити і контрастні ванночки, поперемінно опускаючи ноги на 2-3 хв. то в холодну, то в гарячу воду.

Відвар лляного насіння при цьому треба додати в гарячу воду.

Ванночки з відвару лляного насіння і картопляного лушпиння рекомендуються при мозолях, загрубій шкірі і тріщинах на п'ятах.

При занадто сухій, шорсткій шкірі тіла допоможуть ванни з додаванням густого відвару лляного насіння і ромашки (по 100 мл кожного компонента на ванну).

Тривалість прийому ванни 10-15 хв.

Настій (1 ч. ложку лляного насіння збовтувати протягом 15 хв. в 30 мл гарячої води) або відвар лляного насіння (1 ч. ложку з верхом меленого насіння кип'ятити близько хвилини в 1 - 1,2 склянки води, настояти, часто помішуючи, процідити) можна застосовувати для змочування волосся при накручуванні на бігуді. Спосіб цей досить складний, але льон тримає зачіску краще будь-якого лаку, і волосся при цьому ніколи не буде хворіти і сіктися.