LINASEEMNEÕLI JA LINASEEMNE OMADUSED NING KASUTAMINE

Lina on üks iidsemaid kultuurtaimi. Linakasvatus oli laialt levinud vanas Egiptuses. On avastatud, et muumiate kaasavaras oli linaõli. Idamaadest levis linakasvatus ka Ida-Euroopasse. Linium usitatissimum tähendab ladina keeles „kõige kasulikum taim“. Linaõli on kasutatud ja kasutatakse rahvameditsiinis paljudel rahvastel nii põletikuvastases ravis kui ka kerge lahtistina, nahahaiguste, põletuste, hingamisteede haiguste, astma, podagra, reumatismi ja suhkruhaiguse raviks. On avastatud linaõli omadus lahustada organismis tekkivad kivid, kasutatakse nii raviks kui profülaktikaks kolesterooli ja asteroskleroosi puhul.

Külmpressmeetodil pressitud naturaalne linaõli sisaldab hulga vitamiine (E ja A) ja teisi bioloogiliselt aktiivseid aineid, mis on meie organismile eluliselt vajalikud. Eriti tuleb tähelepanu juhtida küllastumata rasvhapetele: Linoleenhape – 62,9% (Omega-3) s.o. kaks ja pool korda rohkem kui kalamaksaõlis, Linoolhape – 15,9% (Omega-6), Oleiinhape – 13,44% (Omega-9). Teadlaste poolt on tõestatud, et elutalituseks on eriti vajalikud Omega-3 ja Omega-6.

Südame ja veresoonkonna haiguste tekkepõhjuseid on mitmeid. Üheks olulisemaks on meie veres liigne kolesterool, mis soodustab veresoonte lupjumist. Omega-3-e sisaldav naturaalset külmpress linaõli nimetatakse ka looduslikuks ELUELIKSIIRIKS. Ta lahustab veres halba kolesterooli ja see parandab tugevalt veresoonkonna seisundit, kusjuures kasutamisel ei ole täheldatud kõrvalnähtusi.

Uuema aja uuringute tulemusena on teatavaks saanud ka linaõli soodne mõju vähktõvevastases ravis ja profülaktikas. Õlis olevad komponendid lipiidid omavad tugevat vähivastast toimet. Lipiidid tekitavad antibakteriaalse, antiviiruselise efekti. Naistel näiteks rinnavähi raviks. Uuringud näitavad, et linaõli sisaldab 100 korda rohkem lipiide kui teised õlid.

Suhkruhaiguse põhjuseks on teadaolevalt insuliini puudujääk veres. Linaõli regulaarne kasutamine aktiveerib insuliini teket ja takistab diabeedi süvenemist.

Hästi mõjub linaõli seedetrakti häirete korral (kõhukinnisus, mao ülehappesus, haavandtõbi jne.). Allergikutel on soovitav kasutada linaõli, sel juhul tuleb loomsetest rasvadest loobuda. Operatsioonijärgsetel haigetel on soovitatud linaõli kasutada organismi immuniteedi tõstmiseks, mis ei lase ägeneda põletikulistel protsessidel. Leevendab reumaatilist liigesepõletikku. Välispidiselt tänu E ja A-vitamiini sisaldusele, parandab naha toitumist. Linaõli kasutati Tsernobõli katastroofijärgses inimeste ravis, kes olid saanud nahapinnale nii kiiritus- kui põletushaavu. Juuste struktuuri parandamisel soovitatakse enne pesemist peanahka natukeseks ajaks linaõliga määrida. Parandades neerude tööd, aitab organismist väljutada liigset vett. Linaõli ei lase tekkida stressil, kuna ta ei lase tekkida toksilistel biokeemilistel ainetel ja on rahustava toimega. Lisaks on soovitav kasutada

- nägemise parandamiseks (A-vitamiin);
- neerupealsete hormonaaltegevuse ergutamiseks;
- sperma tekke aktiviseerimiseks;
- ajutegevuse parandamiseks;
- depressiooni korral;
- narkootikumide- ja alkoholisõltlastele.

Linaõli tarvitamine tõstab elutoonust ja annab meile energiat!

Linaõli kasutamine: linaõli kasutatakse mitmetes variantides koos teiste toiduainetega salatites, majoneesides, juustuga, jogurtitega, keefiriga, meega, puuviljadega, siirupitega. Lisatakse külmadele ja kuumadele roogadele (pudrud, küpsetised). Külmpresslinaõlil on spetsiifiliselt natuke mõrkjas maitse, mis tuleneb eeterlike õlide sisalduvusest. Linaõli ei tohi termiliselt töödelda!

Raviks: raviks kasutamisel tuleb linaõli sisse võtta 1 kuni 3 korda päevas 1spl. täis 15-20 min. enne sööki. Kõige parem on võtta hommikul. Tarvitada järjest 1,5 kuni 2 kuud, pidada 2 kuni 3 nädalat vahet ja siis uuesti. Külmpresslinaõli säilivusaeg on vähemalt 6 kuud. Hoida suletuna pimedas ja jahedas.

LINASEEME

Linaseemne ravivõimet kiitis juba Hippokrates ja Karl Suur. Raviomaduselt on linaseemned samad mis linaõli. Linaseemnekestas on palju kiudaineid, mis soodustavad seedimist. Õli mõjub tugevamalt kuna on kontsentreeritum.

Linaseemnete kasutamine: Et linaseemnetest võimalikult palju kasu saada, tuleks nad ära jahvatada kohvimasinaga. Supilusikatäie linaseemneid võib lisada hommikusele jogurtile, müslile, võib segada saiataignasse ja keeta teed. Tee jaoks võtta 1 spl. täis jahvatatud linaseemneid 1 klaasi vee kohta. Kallata peale keev vesi ja lasta tõmmata 15 min. Võib juua nii kuumalt kui jahtunult koos seemnetega.

http://www.loitsukeller.ee/linaseeme.htm

From:
https://www.sannebild.eu/ - **Sanne Andi Bild**

Permanent link:
https://www.sannebild.eu/ee/linaseeme

Last update: **08.04.2025 15:58**