

### Zázračný len - návrat ke zdraví a pohodě



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 hledat nejlepší cestu jak získat tuky Omega-3, které by se vhodně rozpouštěly v lidském organismu, až nakonec po mnoha experimentech zjistila, že nejbohatším zdrojem tuků typu Omega-3 jsou droboučká semínka lnů. Avšak pouze lněný olej chráněný před teplem a oxidací, vyvolanou kyslíkem a světlem, se ukázal jako dostatečně neporušený, aby skutečně prospíval lidskému zdraví. Nesprávně získávané a skladované oleje rychle zažluknou, a pak lidskému zdraví naopak škodí. Po dalším výzkumu Dr. Budwig dospěla k otřesnému 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. Kůru provázelo cvičení, pobyt na čerstvém vzduchu. K vyléčení "beznadějných případů" využívala léčivé moci Slunce. Zlepšení se často dostavilo už během několika dnů.

Cituji z jedné z jejích knih: "Nežřídka 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 již nemohli močit nebo produkovat stolici. Trpěli kašlem, aniž by byli schopni vykašlat 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

vedly do chodu reaktivaci životně důležitých funkcí, takže se pacienti bezprostředně poté začali cítit mnohem lépe. Je zajímavé 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 velmi 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!"

Léčby Dr. Budwig jsou výborně zdokumentované a skvěle obstály při zkoušce opozičním konvenčním lékařským establishmentem. Mnoho vynikajících lékařů a odborníků na výživu dnes kráčí v jejich šlépějích. Také já jsem si velmi oblíbil její přístup, protože není jen brilantní vědec a výzkumník, ale také vysoce oduševnělý idealista, přistupující k věci i z filozofického a duchovního hlediska.

Mezi významné aspekty díla Dr. Budwig patří objev či spíše znovuobjevení úzkého vztahu lidského těla k Slunci. Při správné rovnováze tuků a proteinů má tělo magnetické pole, doslova přitahující fotony obsažené ve slunečních paprscích a umožňuje tak vstup léčivým silám Slunce. Vyzkoušel jsem metodu Dr. Budwig pro všeobecné vylepšení zdraví sám na sobě a byl jsem ohromen. Za méně než tři dny, přesně jak to říká, jsem cítil 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, přílivu energie a zlepšení krevního oběhu. Venku jsem pocíťoval léčivou moc slunce, které laskalo mou pokožku úplně jinak než dosud. Mimo to jsem se po každém dalším týdnu či čtrnácti dnech cítil stále lépe. Staré bolesti odcházely, má pleť se zlepšila a by jsem schopen dělat svou práci mnohem lépe.

Jedna známá se přitom cítila tak dobře, že to začala dávat svým dětem a říká, že ihned uviděla změny na jejich pleti. Zatímco mluvila, pozoroval jsem, že i její vlastní pleť měla víc barvy a byla jakoby zářivá. 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, lupénce, ekzémech, trudovitosti, ...

Mnohokrát na Nobelovu cenu navržená lékařka říká, že tato základní výživná kombinace skutečně zajistí prevenci a pomáhá tělu vyléčit rakovinu!

### **Směs Dr. Budwig**

Do mixéru dejte:

1 hrnek tvarohu (obsahujícího přes 10% tuku);

2 - 5 polévkových lžic oleje ze lněného semínka;

1 - 3 polévkové lžice čerstvě rozemletých lněných semínek (například v mlýnku na kávu), dostatek 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 efektivnější je základní poměr 1:3 (ne 1:4). Objem tuku v tvarohu má být nad 10%. Používá-li se nízkotučný tvaroh, léčivý efekt se snižuje. Při léčení 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 spíš pod stromem. Z praxe totiž vyplývá, že vlnová délka slunečního světla pronikajícího listy zbarvenými chlorofylem léčení urychluje. (Koumáci už vymysleli "zelené" lampy, které mají víceméně stejnou vlnovou délku jako sluneční světlo po průchodu listím, a toto světlo samo o sobě lidem dost pomáhá, i když vyléčení zatím nezajistí.) Poměr 1:1, 1:2 a 1:3 se doporučuje proto, že za posledních 50 let se značně změnila strava. Dnes pojídáme spoustu svinstva - na způsob margarínu (hydrodenated a transfatty acids)- které je ve všem, včetně zmrzliny a nápojů atd. Takže je třeba nejdříve potlačit nečistoty nasbírané v těle a trochu srovnat rovnováhu, proto je zprvu třeba použít spoustu omega-3. Vtip je totiž 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. Flax oil nabízený za nekřesťanské peníze v želatinových tobolkách není k ničemu. Je ho málo a navíc - tělo za nepřítomnosti síry olej nerozloží na formu rozpustnou ve vodě, takže spíše škodí než léčí.

### DIETA S LNĚNÝM OLEJEM

Dieta s olejem ze lněných semen původně sestavila Dr. J. Budwig již v roce 1951 a v roce 1990 ji znovu přezkoumal MUDr. Dan C. Roehm, FACP (onkolog a bývalý kardiolog), který ve své zprávě napsal: "Tato sestava představuje daleko nejspěšnější protirakovinovou dietu na světě."

Budwig tvrdí, že její dieta poskytuje obojí: prevenci i léčbu. Říká, že nedostatek linolových kyselin [běžný při našem způsobu stravování] je odpovědný za produkci oxydáze, která indukuje růst rakovinových nádorů a je příčinou mnoha dalších chronických onemocnění. Prospěšné fermenty jsou ničeny teplem nebo přehřátím zničenými tuky v potravě, nitráty užívanými ke konzervování masa, atd.



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

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

Nejlepší kombinací je tvaroh a lněný olej, plus lněné semeno, které musí být čerstvě rozemleté. Uhlohydráty obsahují přírodní cukr, a proto jsou například datle, fíky, hrušky, jablka a hrozny do této diety rovněž zahrnuty. Prospěšný je také nerafinovaný přírodní med. Většina přípravků obsahujících syntetický vitamín A nestojí za nic, protože v nich jsou produkty oxidace, ale karoten, provitamin A (z mrkve), je velmi dobře stravitelný. Blahodárně působí i vitamín B z podmáslí, 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 lžice čerstvě rozemletého lněného oleje 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, poslední dobou 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), právě tak jako v reálném živém organismu..." (Roehm, "Townsend Letter for Doctors", Červenec 1990)

### OBEČNÁ PRAVIDLA

Pacient první den nepožívá 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 přidáno šampaňské, smíšené se lněným olejem a medem. Šampaňské je snadno absorbovatelné a má zde důležitou roli.

1) **CUKR JE ABSOLUTNĚ ZAKÁZANÝ**. K oslazení jiných čerstvě lisovaných šťáv může být přidána šťáva z hroznů.

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) Třikrát denně teplý čaj je nezbytný! Vhodná je máta peprná, šípkový nebo hroznový čaj; sladit podle přání medem. Je dobré vypít jeden hrnek černého čaje před polednem.

### DENNÍ JÍDELNÍČEK

Před snídaní vypijte sklenici kyselého mléka nebo šťávy z kyselého zelí.

**Snídaně** - Muesli (z běžných obilnin) polité 2 polévkovými lžicemi (30 ml) lněného oleje a medu. Čerstvé ovoce podle ročního období - bobule, třešně, meruňky, broskev, nastrohaná jablka. Obměňujte příchut' ode dne ke dni. Jezte jakékoliv ořechy, mimo arašídů! 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, 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 nastrohanou řepu, mrkve, kedlubny, ředkvičky, kyselé zelí nebo květák. Pro chuť lze přidat posyp z jemně nastrohaného 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 obzvlášť zdravé jídlo. Přidávejte kmín, pažitku, petržel nebo jiné byliny.

**Desert** - Směs čerstvého ovoce jiného než bylo k snídaní 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 lžicemi 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 lžice (60 ml) medu. Mixujte a přidávejte jen tolik nízkotučného mléka nebo vody, aby se obsah dokonale smísil dohromady. Pět minut přípravy do pudinkové hutnosti má za následek, že necítíte žádnou chuť oleje (a na nádobě mixéru by neměl být viditelný žádný mastný prstenec až ji budete vyplachovat). Alternativně můžete použít jogurt náhradou za tvaroh, v poměru 30 g jogurtu na jednu polévkovou lžici (15 ml) lněného oleje a medu. Všechno smíchejte jak je výše uvedeno.

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

#### **Jak si připravit "MAYO" (majonézu):**

Smíchejte dohromady 2 polévkové lžice (30 ml) lněného oleje, 2 polévkové lžice (30 ml) mléka a 2 polévkové lžice (30 ml) jogurtu. Pak přidejte 2 polévkové lžice (30 ml) citronové 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 s větším množstvím hořčice a několika rozmixovanými banány je velmi pikantní!)



Závěrečné poznámky Dr. Roehma - "Přál bych si, aby všichni moji pacienti měli doktorát z biochemie a kvantové fyziky, aby si uvědomili s jak svrchovanou odborností byla tato dieta připravena. To je zázrak. Přísada šampaňského umožňující snadné vstřebávání dokáže postavit opět na nohy i někoho, kdo je téměř na smrtelné posteli. Klystýr proti zácpě z 250 ml lněného oleje je další cestou jak získat výbornou životní podporu dodáním NA ELEKTRONY BOHATÉHO oleje do těla. Může být aplikován také na pokožku pro transdermální vstřebání.

Budete muset stále držet tuto dietu po dobrých 5 let, a pak váš nádor možná úplně zmizí. U lidí, kteří porušili pravidla, jak píše Dr. Budwig (jedli například konzervované maso (salámy), cukrovinky atd.) se občas projevilo rapidní zhoršení a už nemohli být zachráněni, když se vrátili zpět ke svým radovánkám (bon-bon v tomto případě znamená pá-pá!).

V roce 1967 řekla Dr. Budwig při rozhovoru v jihoněmeckém rozhlase následující větu,

povzbuzující její možné budoucí pacienty po neúspěšných operacích a ozařovacích "terapiích": "Dokonce i v těchto případech je možné za několik málo měsíců navrátit zdraví, po pravdě řečeno asi v 90% případů."

"Nikdy to nebylo popíráno, ale tyto znalosti potřebovaly hodně dlouho, než se dostaly na druhou stranu oceánu (zatímco sem k nám jim to trvalo ještě déle... pp), že ano?? Rakovinová léčba může být prostinká a velmi úspěšná, jakmile jednou víte, jak na to. Zájmy rakovinového průmyslu však vyžadují, abyste to nevěděli. Může někdo z vás, jenž trpí touto chorobou (včetně vaší rodiny a přátel) odpustit ničemům, kteří tuto prostou informaci udržovali mimo váš dosah po tak dlouhou dobu?"(podepsán) MUDr. Dan C. Roehm, FACP

### Několik důležitých poznámek

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

Lze také použít lněná semena, která musí být rozdrčena v mixéru nebo rozemleta v mlýnku na kávu. Potřebujete třikrát větší množství semen, abyste získali ekvivalentní množství oleje. Semena jsou vysoce kalorická, takže někdo může snadno přibýt na váze. Semena mají rovněž vysoký obsah rozpustné vlákniny, takže společně s kapalinou mají sklon vytvořit tuhnoucí "rosol". Čerstvě rozdrčená semena přidaná do muesli a ihned konzumovaná mají vynikající chuť.



Ed McCabe ("Oxygen Terapies", str. 85.) píše o funkcích základních mastných kyselin: Červené krvinky odevzdávají v plicích kysličník uhličitý 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 právě mastnými kyselinami. Jinak si kyslík cestu do buňky nenajde. Na elektrony bohaté mastné kyseliny mají rozhodující roli mezi "dýchacími enzymy", a to je 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 v oleji ze lněných semínek."

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

Každá buňka v našem těle potřebuje tuky pro různé účely. Například buněčná membrána se skládá z tuků a jisté tuky jsou proto životně důležité pro buněčné funkce. Známe "prospěšné" a "škodlivé" druhy tuků.

Nasycené tuky, jako margarín, jsou považovány za zdraví škodlivé, protože mohou zvednout hladinu cholesterolu a tím i riziko onemocnění srdce, mozkové mrtvice, rakoviny a cukrovky. Avšak jisté druhy tuků, známé jako esenciální mastné kyseliny, se chovají úplně jinak a mohou vyvolat opačný efekt. Mastné kyseliny, jak naznačuje jejich jméno, jsou naši přátelé. A v případě lněného oleje jde o přímo zázračný posilovač zdraví.

### CO JE VE LNĚNÉM OLEJI? - TŘI MOCNÉ LÉČIVÉ SLOŽKY

#### 1.) MASTNÉ KYSELINY OMEGA-3

Lněná semena a lněný olej (vyráběný 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, jež naše tělo potřebuje pro správnou funkci. Opakem jsou mastné kyseliny typu omega-6. Nicméně, naše strava jich obsahuje přesprávilíš.

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 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 protirakovinovými vlastnostmi, jimž se říká lignany. Lněné semínko obsahuje 100-násobné množství lignanů než jakákoliv jiná rostlinná potrava. Jenže při lisování je z něj zhruba 98% lignanů odstraněno. Někteří výrobci vracejí lignany zpět do oleje, ale mnozí ne. Kontrolujte etikety - nejzdravější je užívání oleje, do něhož byly lignany opět vráceny.

3.) VLÁKNINA - Lněná semena jsou rovněž výborným zdrojem potravinových vláknin. Vlákny 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. Strava, kouření a nedostatek pohybu představují známé rizikové faktory. Bylo zjištěno, že mastné kyseliny omega-3 ve lnu snižují riziko infarktů a mozkových mrtvic hned několika způsoby. Len snižuje krevní tlak, rozšiřuje krevní cesty a zlepšuje jejich elasticnost a průchodnost krevního toku.

Len kromě toho snižuje hladinu cholesterolu a triglyceridů, zvyšuje množství prospěšného druhu cholesterolu (HDL), zatímco hladina škodlivého druhu cholesterolu (LDL) klesá, a napomáhá prevenci aktivace krevních destiček, což jinak může vést k arterioskleróze čili blokování arterií. 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 lupénce. Upravují i zánětlivé nemoci střev jako Crohnovu chorobu a ulcerativní kolitidu.

## LEN POMÁHÁ PŘI REVMAICKÝCH ZÁNĚTECH

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

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

## LEN POTÍRÁ RAKOVINU TLUSTÉHO STŘEVA, PRSU A POKOŽKY

Mastné kyseliny omega-3 i lignany mají protirakovinové 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 Thompsonová na 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 nakonec při operaci tumor odstraněn, bylo zjištěno, že se výrazně zmenšil.

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 nezdědka pociťují 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 těžké uvěřit, že jediná potravinu může poskytnout tolik zdravotních výhod. Ale len je skutečně zázračný.

Pomáhá omezit odmítnutí transplantovaných orgánů, pomáhá při cukrovce typu 2 a upravuje několik 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 lžíce denně. Můžete užívat olej přímo, přidávat ho do džusů i do salátů. Nezahřívejte ho, protože teplo ničí jeho hojivé vlastnosti. Doporučuje se jen koupě čerstvého, za studena lisovaného čistého potravinářského oleje. Musí se skladovat chlazený.

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



### **JÍDLO JE LÉK**

Staré řecké přísloví říká: "Nechť jídlo je vaším lékem a léky vaší potravou." Je málo jídel, o nichž by to platilo více než o maličkém, ale suverénně úžasném pozoruhodně mnohonásobně talentovaném a 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 jako lékař všude doporučuji svým pacientům, přátelům a rodině. Jím rozemletá semena a užívám vysoce kvalitní lněný olej. Prastará lněná semena jsou moderní superstrava. Výživná, dobře prozkoumaná, laciná, snadno připravená a má



fenomenální zdravotní 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, 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, s níž se dělí buňky (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.

Odkazů je mnoho, kromě již uvedených například knihy, které napsali Dr. Udo Erasmus, Donald Rudin a Clara Felix.

Mnoho potřebného najdete především na internetu

<http://lightsv.org/bud1.htm>

<http://www.hadek.cz/index.php?link=kontakt>

<http://www.geocities.com/HotSprings/1158/MAILBAG.HTM>

<http://www.geocities.com/HotSprings/1158/>

<http://home.online.no/~dusan/diseases/cancer/cancercured.html>

<http://www.oikourgos.com/trisha/online.htm> (borelióza!)

**UPOZORNĚNÍ!** Veškeré shora uvedené údaje slouží pouze pro informaci a poučení. V žádném případě nejsou míněny jako návod, nahrazující jakoukoli léčbu předepsanou lékařem