

Link do produktu: <https://sklep.bioforma.com.pl/olej-lniany-500ml-olejowe-smaki-p-1062.html>



Olej Lniany, 500ml - OLEJOWE SMAKI

Cena	23,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	OLN500
Kod EAN	5905669328043
Producent	OLEJOWE SMAKI

Opis produktu

- Olej Lniany tłoczony z ziaren lnu złocistego – odmiana Jantarol. Charakteryzuje się jasnym, złocistym kolorem i delikatnym, lekko orzechowym smakiem. Dla porównania odmiana lnu brązowego charakteryzuje się brązowym kolorem i daje naszemu podniebieniu niezbyt przyjemny, rybi posmak.
- Ziarna lnu złocistego pochodzą bezpośrednio od polskiego dostawcy. To powoduje, że mamy większą kontrolę nad tym, co tak naprawdę trafia do nas (odmiana ziarna lnu, warunki uprawy).
- Olej Lniany to bogactwo niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT): Omega-3 (kwas alfa linolenowy) stanowią 60%, Omega-6 (kwas linolowy) i Omega-9 (kwas oleinowy) razem 30%, pozostałe 10% to tłuszcze nasycone.
- Olej Lniany zawiera: witaminy A, E, D oraz niewielkie ilości minerałów, w tym żelazo, jod i magnez.
- Tłoczony na zimno – co oznacza, że małe ziarenka lnu złocistego przechodzą przez prasę ślimakową i w temperaturze nie przekraczającej 40 stopni Celsjusza powstaje olej lniany. Jest to istotne, ponieważ dzięki temu wszystkie składniki wrażliwe na temperaturę zachowują swoje cenne właściwości.
- Olej Lniany należy przechowywać w lodówce. Oleje w 100% naturalne, charakteryzuje wrażliwość na: temperaturę, światło i powietrze. Kolor butelki nie bez powodu jest brązowy, ponieważ działa jak filtr przeciwsłoneczny.
- Najlepszy olej to ten nieprzetworzony - czyli 3xN: nierafinowany, niefiltrowany, nieoczyszczony.
- Olej Lniany tłoczony na zimno podajemy tylko i wyłącznie na zimno! Nie nadaje się do obróbki termicznej (podgrzewania ani smażenia), ponieważ nie tylko traci wtedy swoje cenne właściwości odżywcze, ale też staje się wręcz szkodliwy dla naszego organizmu.
- Olej Lniany może być dodatkiem wielu smacznych i oryginalnych sałatek (zamiast oliwy z oliwek, możemy do sosu winegret dodać oleju lnianego) i zup. Może być przysłowiową kropką nad „i” w wielu daniach, w których obecna jest kasza lub ziemniaki. Warto zaznaczyć, że olej dodajemy do potrawy po jej przygotowaniu. Olej lniany może towarzyszyć nam przy ważnym posiłku, jakim jest śniadanie – np. maczając w nim pieczywo. Olej lniany genialnie komponuje się ze świeżym, pokrojonym czosnkiem i ziołami. Może posłużyć również jako pyszny dodatek do pizzy, w postaci sosu (pokrojony czosnek, sól, pieprz, oregano, lubczyk lub bazylię + 3/4 łyżki oleju lnianego).

Czy wiesz, że?

- olej lniany jest niezbędny u uczących się dzieci, albowiem do prawidłowego rozwoju neuronów konieczne jest dostarczenie sporej ilości kwasów omega-3, - zapobiega i wspomaga leczenie nadpobudliwości dziecięcej (zespół ADHD), - wspomaga równowagę hormonalną (ciążki).

- poprzez zawartość wielonienasyconych kwasów omega-3 i omega-6 oraz fitoestrogenów (lignany) olej lniany może korzystnie wpływać na cykl miesięczkowy, regulując proporcje hormonów w organizmie. Taka regulacja przyczynia się do złagodzenia wielu objawów związanych z miesiączkowaniem: przedmiesiączkowe bóle głowy, depresje, bóle podbrzusza, drażliwość i obrzęki,

- łagodzi objawy menopauzy i wspomaga czynności macicy, przez co może być stosowany w leczeniu bezpłodności.

olej lniany korzystnie działa na organizm mężczyzny. Stosowany jest pomocniczo przy leczeniu bezpłodności i w schorzeniach prostaty.

- kwas alfa linolenowy obniża poziom trójglicerydów i "złego cholesterolu" - LDL, ponadto hamuje agregację i adhezję płytek krwi,
 - kwasy z grupy Omega-3 powodują wzrost poziomu tzw. "dobrego cholesterolu" - HDL. Dzięki temu olej lniany skutecznie przeciwdziała: miażdżycy, zawałowi serca i chorobie naczyniowej,
 - olej lniany stosuje się, jako skuteczny środek przy występowaniu drętwienia i mrowienia kończyn. Pomaga również w przypadku postępujących schorzeń mózgu i układu nerwowego, takich jak choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane, depresje czy też uszkodzenie nerwów u chorych na cukrzycę,
 - kwas alfa linolenowy jest podstawowym aktywatorem kwasu DHA będącego bardzo ważnym składnikiem mózgu. Niski poziom DHA związany jest ze zmianami nastroju, utratą pamięci, problemami ze wzrokiem i występowaniem schorzeń neurologicznych.
 - szczególnie skład oleju lnianego wspomaga procesy trawienne, aktywizuje przemianę materii, co może zapobiegać tworzeniu się kamieni żółciowych, a nawet powodować ich rozpuszczanie,
 - wzmacnia regeneruje i osłania błony śluzowe na całej długości układu pokarmowego i wydalniczego (hemoroidy),
 - w łupinie nasiennej lnu znajdują się duże ilości śluzu, powleka on cienką warstwą błony śluzowe przełyku, żołądka i częściowo dwunastnicy, osłaniając je przed agresywnym działaniem kwasów trawiennych. W ten sposób wspomaga leczenie choroby wrzodowej i doraźnie łagodzi dolegliwości z nią związane – ból, pieczenie, zgagę.
 - olej lniany może okazać się niezastąpiony przy aktywności fizycznej, ponieważ przekształca składniki pokarmowe na energię, oraz wspomaga wzrost mięśni i 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 przetranszować więcej życiodajnego tlenu do komórek mięśniowych oraz umożliwia naszym komórkom łatwiejsze absorbowanie składników pokarmowych, które są niezbędne do szybkiej regeneracji.
 - olej lniany w składzie zawiera witaminę E, która przeciwdziała procesom starzenia się skóry – pozwala zachować jej młodzieńczy wygląd i jędrność,
 - ze względu na swoje dobroczynne właściwości, olej lniany bywa używany w leczniczym masażu skóry, odżywiając ją i nadając jej elastyczność,
 - w przypadku skór tłustych, odpowiedni procent kwasu alfa linolenowego (Omega-3) gwarantuje właściwą płynność łożu skórznego i jego równomierne rozprowadzanie na powierzchni naskórka. Nie dochodzi wówczas do zacopowania ujść gruczołów łojowych i powstawania zaskórników,
 - niedobór niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) jest związany z występowaniem różnego rodzaju chorób skóry, w tym m.in. egzemy i łuszczycy,
- polecany dla skór suchych z objawami łuszczenia, mało elastycznych, szorstkich.

Kulinaria

Przepis na pastę dr Budwig:

Jedną z najbardziej znanych diet zdrowotnych jest dieta biochemiczki dr Budwig. Jako jedna z pierwszych badaczy opisała znaczenie Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych Omega-3 dla zdrowia człowieka i dokonała podziału kwasów tłuszczowych na: nasycone i nienasycone. Charakterystycznym elementem tej diety stała się pasta budwigowa.

Składniki:

- 2-3 łyżki oleju lnianego Olejowe Smaki,
- około 125g odtłuszczonego twarogu,
- 2-3 łyżki mleka lub jogurtu, kefiru (ilość uzależniona jest od konsystencji, którą chcemy uzyskać),
- składniki dodatkowe, w zależności od preferencji smakowych: miód, wanilia, cynamon, czosnek, papryka ostra, pieprz, kurkuma, imbir, bazylia, mięta, pokrzywa, orzechy włoskie, ananas, banan, wiśnie, porzeczki.

Wykonanie:

Do blendera dodajemy 2-3 łyżki oleju lnianego Olejowe Smaki, 2-3 łyżki kefiru, szczyptę: kurkumy, imbiru, soli i pieprzu. Dokładamy pierwszą porcję sera i miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodajemy następną porcję sera i podobnie miksujemy. Gotowy ser ma być jednolity (bez grudek). Powinien przypominać serek homogenizowany. Połączenie oleju lnianego i chudego twarogu jest nieprzypadkowe. Olej lniany jest skarbnicą Omega-3, a proteiny siarkowe w białym serze ułatwiają ich przyswajanie. Choć sama dieta nakazuje unikanie cukru, mięsa, tłuszczu zwierzęcego i utwardzonego (margaryna) to zdaniem autorki: „To nie ma nic wspólnego z przestrzeganiem jakiejś surowej diety, to tylko kwestia rozstrzygnięcia, jakie pożywienie ma dla naszego zdrowia największą wartość, a jakie nie daje nic czy wręcz szkodzi”.

Olej lniany bardzo szybko się utlenia, stąd po otwarciu butelki, należy spożyć go w przeciągu 2-3 miesięcy.

Dawkowanie: przyjmuje się, że dorosły człowiek powinien spożywać od 2 do 6 łyżek oleju lnianego dziennie.