

Leinöl Oel mit Zusatznutzen

- Setzt die Empfindlichkeit für Allergien herab
- Reduziert Risiko für Arteriosklerose und Schlaganfall
- Leinöl beruhigt hyperaktive Kinder
- Leinsamen wirken blutdrucksenkend
- Leinsamen und Leinöl hemmen das Wachstum von Brustkrebs
- Leinöl und Leinsamen verbessern Cholesterinwerte
- Leinsamen schützen von Dickdarmkrebs
- Leinsamen und Leinöl reduziert das Diabetes Risiko und reduziert den Blutzucker
- Leinöl kann Entzündungsreaktionen mildern
- Leinöl wirkt lindernd bei Hautproblemen
- Leinöl und Lignane im Leinsamen wirken krebsschützend
- Leinöl kann bei Nierenerkrankungen helfen
- Leinsamen kann das Wachstum von Tumoren der Prostata verzögern
- Leinöl und Leinsamen können gegen Depressionen und Ängste helfen
- Leinsamen und Leinöl helfen gegen Wechseljahrsbeschwerden

Warum Leinöl vor Krebs schützt

Krebspatienten haben, so fand die Chemikerin und Lipidforscherin Dr. Johanna Budwig heraus, einen deutlich erhöhten Anteil an gesättigten Fetten und dagegen sind die (lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren durchwegs stark verringert. Daraus schloss die Forscherin, dass Krebspatienten unter einer Störung des Fettstoffwechsels leiden oder dass sogar das Missverhältnis der Fette die Krebskrankheit erst ermöglicht.

Ungesättigte Fette haben eine wichtige Funktion im Körper. Sie dienen als Antioxidantien und können somit freie Radikale „entgiften“. Sie dienen als Baustoffe von Zellmembranen, sie halten diese Schutzhüllen in einer Art „flüssig“ und ermöglichen damit einen reibungslosen Stofftransport in die Zelle, Abtransport aus der Zelle sowie auch eine entsprechende Verformbarkeit der roten Blutkörperchen bei ihrer Wanderung durch die allerfeinsten Körpergefäße.

Frau Budwig fand im Leinsamenöl, die allerhöchste Rate an essentiellen Fettsäuren (75 - 87% je nach Literaturquelle). Auch Distelöl und Olivenöl ? enthalten eine Menge davon, werden aber vom Leinöl übertroffen. Leinöl enthält dabei vor allem die mehrfach- ungesättigte Alpha Linolensäure (pflanzliche Omega-3- Fettsäure) mit 55-65% den höchsten Prozentsatz aller Öle.

Leinöl sollte nicht älter als 4 bis 6 Wochen sein, und nach dem Öffnen sollten die Flaschen rasch verbraucht werden. Das Öl bekommt durch den Kontakt mit der Luft einen bitteren Geschmack. Oxidiertes Leinöl ist sogar schädlich, da dabei unerwünschte Fettsäuren entstehen. Solches Öl sollte man nur noch für die Holzpflege verwenden.

Frau Budwig untersuchte dann ob durch die Zufuhr von Leinöl der Anteil der gesättigten Fettsäuren im Gewebe des Menschen erhöht werden kann. Beim Gesunden finden sich die Leinöl Fettsäuren innerhalb weniger Stunden im ganzen Körper, wo sie dann ihre positive und schützende Wirkung entfalten können. Bei Krebskranken hingegen benötigt der Körper mehrere Monate um bei intensiver Zufuhr der wichtigen ungesättigten Fettsäuren ein „normales“ Lipidprofil zu erhalten. Daraus entstand dann die Eiweiss- Öl Diät- (Quark- Leinöl) bekannt auch als Budwig Muesli. Deren positiver Einfluss auf die Fließfähigkeit der roten Blutkörperchen im Dunkelfeld eindrucksvoll nachweisbar ist.

Da aber Leinöl sehr empfindlich gegen die Oxidation ist, Leinöl sollte daher möglichst ohne

Luftsauerstoff und unter Ausschluss von Licht aufbewahrt werden. Daher sollte man auf eine gute Qualität achten. Tipp: [www. Naturkraftwerke.com](http://www.Naturkraftwerke.com) hier bekommt man exzellentes Leinöl in erster Demeter Qualität.

Bei Krebserkrankungen sollte man täglich bis zu 3 E Leinöl verwenden und am besten alle tierischen Fette dadurch ersetzen. Statt Leinöl kann auch geschroteter Leinsamenschrot eingenommen werden. Beim Leinöl gibt es kein zuviel an gesunden Fetten.

Wissenswertes über Leinöl

Leinsamenöl wird aus Samen der Leinpflanze gewonnen. Man kennt es vor allem auch als Holzschutzmittel und als Basis für die Herstellung von Oelfarben. Es dient auch als Basis für die Herstellung von Linoleum und aus Fasern werden Leinstoffe hergestellt und eben immer häufiger wird es als Heilöl verwendet. Lein- auch Flachs genannt, ist eines der ältesten Speiseöle und eine bei uns heimische Pflanze.

Leinöl in der Naturheilkunde – seine Wirkungen

- wirkt entzündungshemmend
- dichtet die Darmwand ab
- mildes Stuhlregulans das Fäulnis und Gärungsprozessen entgegen wirkt
- Schleimstoffe des Leinsamens sind ein Heilmittel bei Magen und Darmerkrankungen
- Hilft bei Asthma, Husten, Heiserkeit, Bronchitis, Gallensteinen (Bei Gallenkoliken 1-3 EL Leinöl einnehmen)
- Äusserlich angewandt bei rauen Händen, Schuppenflechte, trockenen Hautausschlag, Gürtelrose, Krampfadern

Leinöl immer nur kalt oder max. lauwarm verwenden. Nicht erhitzen.

Oel ein zentraler Wirkstoff / ohne Fett kein Stoffwechsel

Stoffwechsel, Zellerneuerung und Energiegewinn, sie alle haben direkt mit dem Fett zu tun. Die ganze Nahrungsverwertung ist gestört, wenn nicht aktive, natürliche fette- wie z.B. aus dem frischen Leinöl, vorhanden sind. Das kann man den Konsumenten nicht oft genug sagen, denn die Fett Hysterie ist riesig.

Bedeutung von ungesättigter Fette im Körper

- Antioxidanzien, sie entgiften Freie Radikale
- Aktivieren die Zellatmung (Sauerstofftransport in die Zelle und die Energiegewinnung)
- Baustoff für Zellmembranen
- Nötig zur Bildung von Gewebeshormonen
- Senken die Cholesterin und Triglyceridwerte im Blut
- Helfen den Blutdruck zu normalisieren
- Wirken entzündungshemmend (Omega 3- Fette)
-

Grundversorgung:

1-2 EL täglich im Essen (gemischt mit Olivenöl oder pur mit Quark gemischt oder mit etwas Zitronensaft zusammen)

Grundrezepte nach Budwig:

Quark- Leinöl Mayonnaise : 3 EL Leinöl, 3 EL Milch , 3 EL Bio Magerquark, 1 EL Zitronensaft oder 2 EL Apfelessig, 1 EL Senf, 172 TL Kräuter, Salz oder Sojasauce

Budwig Muesli

Pro Person 30 g frisch geschroter Leinsamen mit 50 g Magerquark und 1,5 EL Leinöl mischen. Nach Belieben mit frischen Früchten und Nüssen und Gewürzen (Zimt, Vanille, Nelke) oder ev. Wenig Haferflocken mischen.

Zu dieser Grundmischung können je nach Belieben Blütenpollen oder und fein gehackte Wildkräuter wie Brennessel aber auch Kulturkräuter beigefügt werden.

Warum Leinöl- Quark- Mischung

Im Quark bindet Leinöl sich an die schwefelhaltige Aminosäure Zystein, des Eiweiss aus dem Quark. Es entsteht eine Eiweiss- Oel Verbindung. Diese Verbindung kann vom Sauerstoff nicht mehr angegriffen werden und bei der Aufnahme ins Blut ist keine Galle erforderlich. Die Leinöl- Fettsäuren können sich so rasch im ganzen Körper verteilen und dort ihr positive Wirkung entfalten.

©Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin und Gesundheitsberaterin

erica@richtig-essen.org