

Волшебный подарок от скромного льна Природный источник ненасыщенных кислот

В майские выходные я и моя семья отправились в гости к родителям в деревню. Увидев маму, я сразу обратила внимание, как она похорошела. «Весна!» – подумала я. Но вскоре выяснилось, что секрет ее прекрасного внешнего вида в другом...

Естественно, что женщинам всегда хочется как можно дольше сохранять свою молодость и привлекательность. Кто-то прибегает к таким мерам, как пластические операции, мезотерапия, озонотерапия... У этих и подобных им процедур, как правило, масса противопоказаний, стоят они довольно дорого, и эффект, к сожалению, временный. А ведь нашим предкам был известен природный продукт для сохранения красоты и здоровья, который моя мама, оказывается, использует уже на протяжении нескольких месяцев – льняное масло.

Век живи – век учись!

Немного ранее мама жаловалась мне на проблемы со здоровьем. И больше всего ее беспокоило варикозное расширение вен. Советы и рецепты врачей не помогали, а лишь на время снимали симптомы. И недаром говорят: «Важно оказаться в нужное время в нужном месте». На дне рождения своей коллеги мама познакомилась с девяностолетней тетей именинницы, которая, несмотря на возраст, чувствует себя прекрасно и гораздо моложе своих лет. Именно она поделилась опытом приготовления и применения льняного масла.

На сегодняшний день моя мама совершенно забыла про варикоз и проблемы с ЖКТ, ее кожа стала чистой и свежей, сократилось выпадение волос и укрепились ногти.

Новое или забытое старое?

О пользе льняного масла еще в глубокой древности писал знаменитый древнегреческий целитель и философ Гиппократ. Но со временем оно утратило былую славу. Причина заключалась в недолгом сроке хранения и в том, что на нем невозможно готовить. Масло потеряло популярность, но не полезные свойства. Оно богато витаминами А, В и Е, а также полиненасыщенными жирными кислотами, которые не вырабатываются в нашем организме, а поступают только с пищей. Так, в льняном масле содержится такая жирная кислота, как омега-3, участвующая в биологических процессах нашего организма, а также необходимые нам омега-6 и омега-9 кислоты.

Почему льняное масло?

При регулярном употреблении этого продукта:

- нормализуется сердечный ритм;
- показатели АД и биохимического состава крови приближаются к норме;
- восстанавливается функционирование желез эндокринной системы;
- нормализуется обмен веществ, снижается риск развития ожирения и сахарного диабета;
- снижаются уровень «плохого» холестерина в крови и опасность образования тромбов;
- снижается плотность крови, что очень полезно для профилактики варикоза;
- восстанавливается работа ЖКТ;
- улучшается состояние кожи и волос;

- нормализуется гормональный фон;
- улучшаются кровоснабжение головного мозга и состояние сосудов;
- происходит замедление процессов старения.

Как принимать?

Масло рекомендуют употреблять натощак от 1 ч. л. до 1 ст. л. перед каждым приемом пищи. Суточная норма этого продукта для взрослого человека составляет 2–3 столовые ложки (однако строгих ограничений нет). Начинать использование льняного масла лучше постепенно. Если Вы не можете употреблять его в чистом виде, добавляйте в салаты, гарниры и супы, не допуская при этом воздействия высоких температур, разрушающих структуру жирных кислот.

Своими руками

Чтобы получить качественное и полезное льняное масло, необходимо соблюдать технологии его приготовления. Самым полезным является продукт первого холодного отжима. И если у Вас дома нет деревянного пресса для отжима, не беда – расскажу о «дедовском способе», проверенном годами. Измельчите чистые семена в блендере или кофемолке до консистенции муки, переложите на сложенную в несколько слоев марлю и подвесьте, чтобы масло стекало вниз. Приготовив масло самостоятельно, Вы будете уверены, что оно не подвергалось нагреванию и не контактировало с металлическим прессом. Эти процессы окисляют жиры и делают масло вредным.

Покупая готовое масло, надо быть уверенным в его качестве и в соблюдении технологий приготовления. Хранить этот продукт надо в темной таре в прохладном месте не более 3 месяцев с момента вскрытия. Именно поэтому лучше готовить масло небольшими порциями.

Попробуйте включить в свой рацион льняное масло, и, возможно, оно навсегда поселится в вашем холодильнике, заменив кучу лекарств и косметических средств.

Анастасия КРАВЧЕНКО