

# ZŁOTO W BUTELCE, CZYLI NIEDOCENIANY OLEJ LNIANY

*Len zwyczajny to roślina znana na całym świecie i służąca ludzkości od tysięcy lat. Świadczy o tym już sama nazwa rośliny – łac. *Linum usitatissimum* oznacza „przydatny”. Początkowo wykorzystywano go jako pożywienie, potem także w przemyśle włókienniczym. Z czasem dostrzeżono niezwykle właściwości lecznicze lnu – na przykład Hipokrates oraz jego uczniowie leczyli za pomocą siemienia lnianego dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, a w średniowieczu powszechnie stosowano lniane okłady w gojeniu ran i niwelowaniu blizn. Obecnie nasiona lnu są stosowane na szeroką skalę w przemyśle spożywczym, w farmacji, kosmetyce oraz przemyśle włókienniczym. Z nasion lnu pozyskuje się w wyniku tłoczenia na zimno olej lniany. Powstaje wtedy złotawa ciecz o lekko gorzkim smaku i charakterystycznym, cierpkim zapachu. Jednak określenie „złoto w butelce” olej lniany zawdzięcza nie tylko swojej barwie. Przyjrzyjmy się bliżej temu wyjątkowemu produktowi.*

### WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE

Właściwości zdrowotne oleju lnianego doceniła niemiecka chemik i aptekarka, Johanna Budwig. W połowie XX

stworzyła dietę, w której fundament stanowił olej lniany ze względu na zawarte w nim kwasy omega-3. Stąd wzięła się popularna nazwa – „olej

budwigowy”. Dieta ta miała być lekarstwem dla chorych na nowotwory, miażdżycę, choroby serca i cukrzycę. Oprócz kwasów omega-3 charaktery-



zowała się dużą ilością błonnika i witamin oraz ograniczeniem spożycia cukrów, żywności wysoko przetworzonej oraz tłuszczu nasyconych. Dzięki późniejszym badaniom naukowym wiemy, że sama dieta nie jest wystarczająca do wyleczenia z nowotworów, jednak zalecenia dr Budwig są nadal aktualne i spełniają bardzo dużą rolę w profilaktyce oraz wspomaganiu leczenia chorób cywilizacyjnych i nowotworowych.

Olej lniany, jak już wspomniano, ceniony jest najbardziej ze względu na dużą zawartość kwasów omega-3. Kwasy omega-3, podobnie jak kwasy omega-6, są związkami, których organizm nie jest w stanie samodzielnie synte-

Olej lniany bardzo łatwo ulega rozpadowi pod wpływem światła i temperatury.

Dlatego należy przechowywać go w lodówce w ciemnej butelce. Z tego też powodu nie nadaje się do smażenia i jako dodatek dań gorących. Sprawdza się natomiast w połączeniu z sałatkami, warzywami czy zimnymi sosami.

tyzować i konieczne jest dostarczenie ich wraz z dietą. Stąd inna nazwa tych związków – niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (w skrócie NNKT). W odróżnieniu od nasyconych tłuszczów, które będą obecne głównie w produktach pochodzenia zwierzę-

cego, kwasy nienasycone znajdziemy w olejach roślinnych, nasionach, orzechach ale też w tłustych rybach. Rola NNKT w ludzkim organizmie jest nieoceniona. Oprócz korzyści wymienianych przez dr Budwig, kwasy omega są niezbędne do prawidłowego >>

REKLAMA

**COREGA**

gsk

**MOCUJE. ODŚWIEŻA.**

*I wiesz tylko Ty*

Marka NR 1 na świecie\*

**COREGA**

70g e

gsk

**Super Mocny**  
Delikatnie Miętowy

Krem mocujący do protez zębowych

- ✓ Utrzymuje protezę cały dzień.
- ✓ Daje większą siłę i pewność podczas jedzenia.\*\*

EKONOMICZNE OPAKOWANIE **XL**

PM-PL-PLD-21-00099

„Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie.”



funkcjonowania układu nerwowego, narządu wzroku czy naczyń krwionośnych. Wykazują działanie przeciwzapalne, wspierają odporność organizmu, są niezbędne dla rozwoju płodu i przebiegu ciąży. Najwięcej korzyści czerpiemy z działania kwasów omega-3. Za to kwasy omega-6 większe znaczenie mają w okresie dziecięcym – wspierają procesy wzrostu. W populacji problemem jednak jest nie tyle

niedostateczne spożycie NNKT, ale niewłaściwy ich stosunek w diecie. Ogólne zwiększenie spożycia tłuszczu pochodzenia roślinnego nie spełni roli, gdyż kwasy te konkurują ze sobą o te same enzymy. Właściwą proporcją kwasów omega-6 do kwasów omega-3 w diecie jest stosunek 2,3 : 1. Niestety w naszej populacji powszechny jest nadmiar przyjmowanych kwasów omega-6 względem kwasów ome-

ga-3, ze względu na dużą dostępność w pokarmie tych pierwszych. Kwasy omega-6 znajdziemy bowiem w margarynach, oleju słonecznikowym i kukurydzianym, zbożach czy orzechach. Nadmiar kwasów omega-6 powoduje mniejsze wykorzystanie kwasów omega-3 przez komórki organizmu. Dlatego tak ważne jest wzbogacanie diety w produkty o przewadze kwasów omega-3 nad kwasami omega-6.

Poza kwasami omega, olej lniany to bogate źródło witaminy E o właściwościach antyoksydacyjnych i przeciwstarzeniowych oraz fitosteroli. Te ostatnie ograniczają wchłanianie cholesterolu w jelicie przeciwdziałając powstawaniu hipercholesterolemii oraz otyłości, a także wykazują działanie przeciwnowotworowe chroniąc m.in. przed nowotworem piersi, prostaty i jelita grubego.

Jak można się domyślić, olej lniany jest właśnie produktem o pożądanym stosunku kwasów tłuszczowych – zawiera powyżej 50% kwasów tłuszczowych omega-3 i 15% kwasów tłuszczowych omega-6. Innymi produktami dostarczającymi większe ilości kwasów omega-3 są ryby tłuste i owoce morza, olej rzepakowy, nasiona lnu oraz orzechy włoskie. Poza kwasami omega, olej lniany to bogate źródło witaminy E o właściwościach antyoksydacyjnych i przeciwstarzeniowych oraz fitosteroli. Te ostatnie ograniczają wchłanianie cholesterolu w jelicie przeciwdziałając powstawaniu hipercholesterolemii oraz otyłości, a także wykazują działanie przeciwnowotworowe chroniąc m.in. przed nowotworem piersi, prostaty i jelita grubego.

Oprócz korzystnego wpływu na zdrowie, olej lniany jest od wieków doceniany w kosmetyce. Stosowany na twarz samodzielnie albo jako dodatek do kremów i masek wykazuje działanie przeciwnadciętynowe, a co za tym idzie – przeciwstarzeniowe. Reguluje produkcję sebum, ogranicza powstawanie zaskórników, wspomaga funkcje bariery hydrolipidowej oraz wpływa na poprawę nawilżenia i odżywienia skóry. Nakładanie oleju lnianego na włosy pomaga zregenerować się zniszczonym łodygom włosów, domyka łuski oraz poprawia ich wygląd i kondycję. Pozostawiony na końcówkach włosów zabezpiecza je przed rozdławianiem oraz chroni przed działaniem czynników zewnętrznych, między innymi przed promieniowaniem słonecznym. Olej lniany zastosowany bezpośrednio na skórę głowy, pomoże w walce z łupieżem, wypadaniem włosów oraz chorobami skóry głowy, szczególnie z atopowym zapaleniem skóry głowy oraz łojotokiem. Dla osób niebędących fanami zabiegów kosmetycznych warto dodać, że już samo spożywanie oleju lnianego przyniesie poprawę kondycji skóry, włosów i paznokci.

Olej lniany bardzo łatwo ulega rozpadowi pod wpływem światła i temperatury. Dlatego należy przechowywać go w lodówce w ciemnej butelce. Z tego też powodu nie nadaje się do smażenia i jako dodatek dań gorących. Sprawdza się natomiast w połączeniu z sałatkami, warzywami czy zimnymi sosami. Dobrą praktyką będzie też spożywanie oleju lnianego samodzielnie, bezpośrednio z butelki w ilości 1-2 łyżki stołowe dziennie. Pamiętajmy, że oleje zimno tłoczone mają krótkie terminy ważności – najczęściej 3 miesiące, a po otwarciu powinno się je stosować maksymalnie przez 4 tygo-

dnie. Po tym czasie lub pod wpływem nieprawidłowego przechowywania olej może się zacząć rozkładać, co nie tylko ogranicza jego prozdrowotne właściwości, ale może stać się niebezpieczny – w wyniku jełczenia oleju powstają związki rakotwórcze. Olej nienadający się do spożycia przybiera charakterystyczny gorzki smak.

**PATRYCJA WIECZOREK**

Pracownik Apteki

REKLAMA

## Preparaty na żylaki do stosowania miejscowego\*



\*PEX, Omnibus MAT/06/2021

**NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO:** Lioton 1000, 8,5 mg (1000 IU)/g, żel **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY:** 1 g żelu zawiera 8,5 mg (1000 IU) heparyny sodowej (*Heparinum natrium*). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: metylu parahydroksybenzoesan i propylu parahydroksybenzoesan. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** Żel **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Leczenie wspomagające w: chorobach żył powierzchownych takich, jak: zapalenia żył, zakrzepowym zapaleniu żył, żyłkach kończyn dolnych; krwiakach podskórnych, stłuczeniach, obrzękach. **PRZECIWWSKAZANIA:** Produktu leczniczego Lioton 1000 nie należy stosować w przypadku znanej nadwrażliwości na heparynę lub którąkolwiek z substancji pomocniczych produktu leczniczego. Ze względu na obecność parahydroksybenzoesanu metylu i parahydroksybenzoesanu propylu jako substancji pomocniczych, nie należy stosować produktu leczniczego u osób z alergią na parabeny. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** A. MENARINI Industrie Farmaceutiche Riunite s.r.l., 3 Via Sette Santi, 50131 Florencja, Włochy **Na podstawie ChPL z dn. 04.09.2013** **INFORMACJA NAUKOWA:** BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa, tel. 22 566 21 00

Przygotowano: sierpień 2021, PL-LIO-2021-C2-38-v1-PRINT

**BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.