

## PROPIEDADES DE LA LINAZA

En los últimos años se ha publicado una gran cantidad de información acerca de los efectos curativos de la semilla de linaza molida.

Los investigadores del INSTITUTO CIENTÍFICO PARA EL ESTADO DE LA LINAZA DE CANADÁ y de los Estados Unidos, han enfocado su atención en el rol de esta semilla en la prevención y curación de numerosas enfermedades degenerativas. Las investigaciones y la experiencia clínica han demostrado que el consumo en forma regular de semilla de linaza, previene o cura las siguientes enfermedades: CÁNCER: de mama, de próstata, de colon, de pulmón, etc., etc.

La semilla de linaza contiene 27 componentes anti-cancerígenos, uno de ellos es; estos agentes es la LIGNINA. La semilla de linaza contiene 100 veces más que los mejores granos integrales.

Ningún otro vegetal conocido hasta ahora iguala estas propiedades. Es un protector en contra de la formación de tumores. Solo en el cáncer se recomienda combinar semilla de linaza molida con queso cottage bajo en calorías.

**BAJE DE PESO:** La linaza molida es excelente para bajar de peso, pues elimina el colesterol en forma rápida. Ayuda a controlar la obesidad y la sensación innecesaria de apetito, por contener grandes cantidades de fibra dietética, tiene cinco veces más fibra que la avena.

Si usted desea bajar de peso, tome una cucharada más por las tardes.

**SISTEMA DIGESTIVO:** Previene o cura el cáncer de colon. Ideal para gastritis, estreñimiento, acidez estomacal. Lubrica y regenera la flora intestinal.

Expulsión de gases gástricos. Es un laxante por excelencia. Previene de divertículos en las paredes del intestino. Elimina toxinas y contaminantes. La linaza contiene en grandes cantidades de los dos tipos de fibras dietéticas soluble e insoluble. Contiene más fibra que ningún grano.

**SISTEMA NERVIOSO:** Es un tratamiento para la presión. Las personas que consumen linaza sienten una gran disminución de la tensión nerviosa y un sentimiento de calma. Ideal para personas que trabajan bajo presión. Mejora las funciones mentales de los ancianos, mejora los problemas de conducta (esquizofrenia). La linaza es una dosis de energía para tu cerebro, porque contiene los nutrientes que producen mas urotransmisores (reanimaciones naturales).

**SISTEMA INMUNOLOGICO:** La linaza alivia alergias, es muy efectiva para el lupus. La semilla de linaza por contener los aceites esenciales Omega 3, 6, 9 y un gran contenido de nutrientes que requerimos constantemente, hace que nuestro organismo se enferme menos, por ofrecer una gran resistencia a las enfermedades. Contiene grandes cantidades de rejuvenecedor, pues retiene el envejecimiento. La linaza es útil para el tratamiento de la anemia.

**SISTEMA CARDIOVASCULAR:** Es ideal para acabar con la arteriosclerosis, elimina el colesterol adherido en las arterias, esclerosis múltiple, trombosis coronaria, alta presión arterial, arritmia cardíaca, asina, incrementa las plaquetas en la sangre.

Previene la formación de coágulos sanguíneos. Es excelente para regular el colesterol malo. El uso regular de linaza disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Una de las características UNICAS de la linaza es que contiene una sustancia llamada prostaglandina, la cual regula la presión de la sangre y la función arterial y juega un importante papel en el metabolismo del calcio y energía. El Dr. J H. Vane, ganó el premio Nobel de medicina en 1962 por descubrir el metabolismo de los aceites esenciales Omega 3 y 6 en la prevención de problemas cardiacos.

**ENFERMEDADES INFLAMATORIAS:** El consumo de linaza disminuye las condiciones inflamatorias de todo tipo. Se refiere a todas aquellas enfermedades terminadas en "TITIS", tales como: gastritis, hepatitis, artritis, colitis, amigdalitis, meningitis, etc.

**RETENCIÓN DE LIQUIDOS:** El consumo regular de linaza, ayuda a los riñones a excretar agua y sodio. La retención de agua (Edema) acompaña siempre a la inflamación de tobillos, alguna forma de obesidad, síndrome pre-menstrual, todas las etapas del cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

**SISTEMA SEXUAL:** Algunos médicos han encontrado que el aceite contenido en la linaza es el afrodisíaco natural. La causa física más común de impotencia y frigidez física se debe a un bloqueo de la circulación sanguínea en las arterias de la pelvis. La solución es limpiar las arterias en general, lo cual se puede lograr con el consumo de linaza. Corrige algunos casos de esterilidad y peligro de aborto. Se recomienda el consumo de linaza durante el embarazo para que este sea menos problemático y el niño nazca saludable. Aminora notablemente los bochornos de la menopausia.

**CONDICIONES DE LA PIEL Y CABELLO:** Con el consumo regular de semillas de linaza usted notará cómo su piel se vuelve más suave y aterciopelada, es útil para la piel seca y piel sensible a los rayos del sol. Es ideal para problemas en la piel, tales como: soriasis y eczema. Se recomienda también como mascarilla facial para una limpieza profunda del cutis. Acaba con el paño, manchas, acné, espinillas, etc. Es excelente para la calvicie. Esta es una buena noticia para quienes sufren de calvicie.

También es útil en tratamiento de la caspa. Úsela como jalea para fijar y NUTRIR tu cabello, ya no uses vaselina que dañan tu cuero cabelludo y tu cabello.

**DIABETES:** El consumo regular de linaza favorece el control de los niveles de azúcar en la sangre. Esta es una excelente noticia para los insulina -dependientes.

**VITALIDAD FISICA:** Uno de los más notables signos de mejoramiento debido al consumo de linaza es el incremento progresivo en la vitalidad y en la energía. La linaza aumenta el coeficiente metabólico y la eficacia en la producción de energía celular. Los músculos se recuperan de la fatiga del ejercicio.

**MODO DE EMPLEO:** Dos cucharadas soperas por día, las pulverizan en el procesador, se mezcla en un vaso de jugo de fruta, o bien sobre la fruta, con la avena, yogurt en el desayuno o en el almuerzo. La pueden tomar personas de todas las edades (niños, adolescentes y ancianos).

Inclusive mujeres embarazadas.

-----  
Nota: Hace mucho que se viene hablando de las particularidades de ésta semilla a través de fuentes confiables. En las dietéticas se vende ya pulverizada, lo probé espolvoreando ensalada de hojas verdes (de la única forma hasta ahora); en mi caso para probar empecé con una cucharadita sobre una ración, no queda mal se puede comer perfectamente. A quién le interese será cuestión de informarse más ampliamente.

Lo relativo a la calvicie que menciona el informe, me deja dudas, y creo nunca antes se había mencionado.

Propiedades

- Alivio contra el Estreñimiento. Bien en aceite (una cucharadita al día) como en forma de semillas (se pueden añadir al yogur, como ingrediente de panes y bollos o si las dejamos cubiertas de agua toda la noche y las tomamos en ayunas) el cuerpo incrementa la frecuencia de movimientos intestinales y el número de días consecutivos yendo al baño.
- Disminuye el colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. En algunos estudios se ha comprobado que puede bajar los niveles totales de colesterol en un 9% y el LDL (el colesterol malo) en un 18%.
- Proporción adecuada entre los Omega-3 y los Omega-6.

Contiene una alta proporción de  $\alpha$ -linolénico (omega-3) en relación al ácido linoléico (omega-6). Este equilibrio es básico para el metabolismo de las prostaglandinas que son moléculas importantes para la regulación de la inflamación, el dolor, la presión sanguínea, la función cardíaca, la función y las secreciones gastrointestinales, la función del riñón y el equilibrio de los fluidos, la coagulación sanguínea y la agregación plaquetaria, la respuesta alérgica, la transmisión nerviosa, la producción de esteroides y la síntesis de hormonas.

Por lo tanto, modificando el tipo de aceites de la dieta podemos manipular el metabolismo de las prostaglandinas. Esto puede ser muy importante en el tratamiento de las inflamaciones, artritis, alergias, altas presiones sanguíneas y muchos otros problemas de salud. El objetivo fundamental consiste en consumir un equilibrio entre omega-3 y omega-6 que lleve a una producción de prostaglandinas de la serie 1 y 3 lo que se puede conseguir incorporando un suplemento de aceite de semilla de lino a nuestra dieta.

- Puede ayudar a prevenir hemorragias uterinas ya que los ácidos omega-6 de las semillas de lino son en parte sintetizados en ácidos gamma-linolénico que a su vez estimula la producción de prostaglandina 1 (PGE1).
- Buen aliado en la Menopausia y como preventivo del cáncer de seno ya que posee fitoestrógenos, llamadas Lignanós, en una proporción de 75 a 800 veces más que en cualquier alimento. Al favorecer el equilibrio hormonal diferentes trabajos señalan sus propiedades anticancerígenas, favorece la disminución de las lipoproteínas LDL, inhibe la pérdida de masa ósea y compite con los estrógenos ováricos en los receptores mamarios. Su fibra (mayor efecto pues tomando la semilla) captura aquellos estrógenos no útiles y los elimina vía intestinal evitando que se acumulen en el seno.

También el hecho de ser rico en omega 3 ayuda a combatir el exceso de Prostaglandinas del tipo 2 que son fuertemente inflamatorias, con una gran capacidad de acumulación en los conductos mamarios y por tanto consideradas como cofactores en los procesos neoplásicos, especialmente en las mamas.

Información nutricional (% del total de ácidos grasos)

- 18 % de ácidos grasos monoinsaturados.
- 9 % de ácidos saturados.

- 72 % de ácidos poliinsaturados (De los cuales del 45 al 65 % son ácidos grasos omega 3 y del 12 al 20 % son omega 6).
- La semilla de lino contiene cinco veces más de ácido graso a-linolénico (omega-3) que cualquier otro alimento vegetal.
- Aporta Lignanos, proteínas y fibra a los alimentos.

¿Sabías que...?

Debe guardarse en la nevera ya que tiende a ponerse rancio.

Las semillas de lino se añaden, en algunas granjas, al pienso de las gallinas ponedoras. Así se obtienen huevos con un mayor contenido en ácidos grasos omega-3.