

## Len złoto z polskich pól

Niepozorny, ale pożyteczny. Taki jest len. Jego brązowe nasionka chronią żołądek i pielęgnują skórę. Olej lniany wyrasta na obrońcę serca. Z lnu nawet włókno leczy.

Autor: dr Jadwiga Jurkjan

Lniane kawałki tkanin znaleziono w grobowcach babilońskich sprzed trzech tysięcy lat. Źródła historyczne podają jednak, że ludzie wykorzystywali len już 6000 lat temu. Hipokrates stosował jego nasiona

– siemię – do leczenia dolegliwości pokarmowych. Wzmianki o dobrodziejstwach siemienia są też u Tacyta. Płótno z tej rośliny trafiło do szpitali. Szyto

z niego środki opatrunkowe

i bieliznę, bo jest bardzo chłonne i przewiewne. Maria Konopnicka zachwycała się lnem nazywając go złotem ubogich. Hans Christian Andersen uczynił z tej rośliny wcielenie radości życia. „Jestem najszczęśliwszy” mówi w bajce len, bo można z niego zrobić płótno i papier, a potem nawet jako popiół żyje w następnych roślinach. Len kojarzy się z prostotą, dobrocią i pokorą. I choć ma w sobie składnik, który mógłby przekształcić się w truciznę, medycznie jest specjalistą od kojenia i łagodzenia.

### Mistrz otulania

Kiedy zalejemy siemię lniane wodą o temperaturze pokojowej, uzyskamy roztwór przypominający rzadki, przejrzysty kisiel. Ma on cenne właściwości osłaniające i powlekające, a to dzięki obecności substancji śluzowych pochodzących z otoczki nasion. Dobroczynny śluz jest od dawna znakomitym środkiem łagodzącym schorzenia dróg oddechowych oraz przewodu pokarmowego. W ten sposób jest też najczęściej wykorzystywany. Tłoczony z nasion lnu olej stanowił przez wieki półprodukt do produkcji leków, takich jak mazidło wapienne, mydło potasowe czy pasta cynkowa. W dzisiejszej recepturze aptecznej wykorzystuje się go również do produkcji maści, kremów, past i mazideł leczniczych. Stanowi także rozpuszczalnik dla innych substancji leczniczych – np. w produkcji wlewk doodbytniczych. Olej lniany jest też znakomitym środkiem do pielęgnacji skóry. Używano go powszechnie

w dermatologii i kosmetyce

w postaci kremów, masek

i stosowanych doraźnie preparatów zmiękczejących.

Przez lata siemię lniane było trochę zapomniane. Wyparły je leki syntetyczne, zarówno te na kaszel, jaki i te na żołądek.

A dobrodziejstwa oleju lnianego przyćmiła gwiazda oliwy z oliwek. Dziś na nowo odkrywamy wartość swojskiego lnu.

### Witamina F

Olej lniany, przez lata używany tylko do gotowania wigilijnej kapusty, dziś stoi dumnie

w pierwszym rzędzie na półkach ze zdrową żywnością. Głównie za sprawą dr Johanny Budwig, niemieckiej biochemiczki, głoszącej dobrodziejstwo tego, bogatego w kwasy tłuszczowe omega-3, oleju. Rzeczywiście olej lniany zawiera całe bogactwo kwasów tłuszczowych, głównie nienasyconych oraz innych substancji czynnych, które decydują o jego wartości prozdrowotnej.

Wśród nich warto wymienić cenne kwasy:  $\alpha$ -linolenowy (omega-3), linolowy (omega-6), oleinowy (omega-9), jak również inne – kwas mirystynowy, palmitynowy, stearynowy, arachidowy,

arachidonowy. Zawarte w oleju lnianym nienasycone kwasy tłuszczowe – linolowy,

linolenowy i arachidonowy tworzą zespół nazywany witaminą F lub NNKT (niezbędne

nienasycone kwasy tłuszczowe). Są cenione zarówno w nowoczesnym żywieniu, jak i kosmetyce.

Cenną grupę wymienionych wyżej związków uzupełniają: witamina E, barwniki organiczne

(ksantofil, chlorofil, erytrofil) oraz grupa błonnikowa z fruktooligosacharydami, lignanami, a co najważniejsze – śluzy.

Na serce,

depresję i adhd

Obecność cennych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych stawia olej lniany na jednym z pierwszych miejsc wśród olejów roślinnych zarówno do stosowania spożywczego, profilaktycznego, jak i leczniczego. Korzystna wzajemna proporcja kwasów omega-3 i omega-6 sprawia, że olej lniany jest polecany w przypadkach podwyższonego poziomu cholesterolu, w schorzeniach serca

i naczyń krwionośnych, chorobie wieńcowej, stanach związanych z zakrzepami i zatorami. Jak również dla wspomagania układu odpornościowego oraz układu nerwowego, szczególnie w stanach depresji czy ADHD. Jeszcze mocniej niż kiedyś

akcentuje się właściwości osłaniające oleju lnianego. Niektórzy zalecają, by stosować go w przewlekłych stanach zapalnych jelit. Mnożą się też zastosowania w reumatyzmie, artretyzmie, chronicznych zaparciach, suchym kaszlu, a nawet cukrzycy.

Estrogen

w lnianej szacie

Pojawiają się publikacje na temat coraz to nowych zastosowań substancji zawartych w siemieniu lnianym lub tłoczonym z niego oleju. Jednymi z lepiej poznanych są lignany, które należą do tzw. fitoestrogenów. Organizm przetwarza je na enterodiol i enterolakton – substancje, które działają jak estrogeny. Sądzi się nawet, że siemię lniane jest bardziej bogatym źródłem fitoestrogenów niż soja, stąd naukowcy przypuszczają, że korzystnie wpływa na równowagę organizmu kobiet w okresie menopauzy. Ostatnio prowadzone są też badania mające ustalić czy preparaty z siemienia lnianego mogą hamować rozwój nowotworów. Wstępne ustalenia są pozytywne, zarówno w przypadkach związanych z nowotworami piersi, jak i prostaty.

Materiał

który goi

Niewiele mówi się o lnieniu jako roślinie dostarczającej włókna, ale nie sposób o tym zapomnieć. Lniane tkaniny wpisały się w historię przedmiotów użytkowych i w ostatnim czasie, choć nie tak doskonale jak najnowsze osiągnięcia włókiennictwa, cieszą się powodzeniem wśród zwolenników odzieży naturalnej oraz naturalnych sposobów wystroju wnętrz. Ostatnie doniesienia mówią o takich modyfikacjach genowych lnu, że można pozyskać z niego włókno o wyjątkowych cechach gojących. Zawiera ono substancje o silnych właściwościach przeciwutleniających oraz bakteriobójczych. W bliskiej przyszłości będzie się je wykorzystywać do produkcji gojących materiałów opatrunkowych. Wstępne badania na pacjentach chorych na cukrzycę, z trudno gojącymi się ranami i niewydolnością żylną, dały niezwykle zachęcające wyniki. Trwają prace nad inną modyfikacją genetyczną lnu, która da możliwość uzyskania włókna mocnego, wodoodpornego, nie gniotącego się i posiadającego właściwości bakteriobójcze. Tkaniny z takiego włókna świetnie nadawałyby się na chusty chirurgiczne, kitle lekarskie oraz odzież sportową. Co ważne, owo najnowsze zastosowanie włókna lnianego zawdzięczamy polskim naukowcom.

Tylko z umiarem

Stosowaniu oleju lnianego powinna towarzyszyć rozważa. Nasiona lnu zawierają aminokwas linatynę, którą określa się jako antagonistę witaminy B6. Stąd w czasie kuracji olejem lnianym warto brać witaminę B6. Z kolei siemienia lnianego nie należy jeść surowego.

Trzeba je najpierw uprzyć,

by uniemożliwić zawartym  
w nim substancjom przekształcić się w trujący kwas  
cyjanowodorowy. Uznaje się, że dawki pomiędzy 5 g a 30 g siemienia lnianego dziennie stanowią  
odpowiednią i bezpieczną dawkę profilaktyczną lub leczniczą. Kilka ostatnich lat przyniosło świeże  
spojrzenie na zastosowanie lnu w medycynie, żywieniu i kosmetyce. Zatem len wraca do łask.  
Przez wiele lat funkcjonował jedynie wśród prawdziwych smakoszy i znawców tematu. Dziś na  
nowo odkrywany  
jest przez naukowców. Dzięki nim pokazuje swoje nowe  
oblicze. Jak nigdy warte  
wykorzystania.