

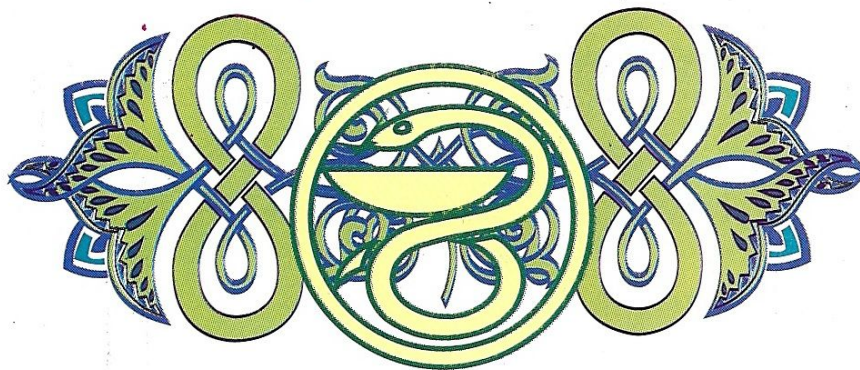
СЕРИЯ

ЗДОРОВЬЕ

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО



*Льняное масло — ценное
лекарство на кухне*



**НАЦИЯ — историческая общность людей, складывающаяся в процессе формирования общности их территории, экономических связей, языка, этнических особенностей культуры и характера.
НАЦИЯ — это сплав национальностей, а не их сумма...**

Издательство «НАЦИЯ» ежемесячно выпускает познавательные материалы о культуре, науке, экономике и политике в сериях: Галактика Вести, Детектив, Досуг, Здоровье, Кулинария, Легенды спорта, Мастера искусств, Национальная безопасность, Патриоты России, Православие, Природа, Просвещение, Стиль жизни

Концепция и программа Ярослава Аверина

**Автор Анна АРТЮШКЕВИЧ
ЛЬНЯНОЕ МАСЛО**

Ботаническое название льна в переводе с латинского означает «полезнейший». О его целебных свойствах писали еще Гиппократ, Авиценна и Диоскорид, однако в эпоху научно-технического прогресса о них попросту забыли. И лишь в последние десятилетия, когда люди стали осознавать необходимость вести здоровый образ жизни, западные ученые принялись активно исследовать возможности льняного масла и семени. Их российские коллеги обобщили зарубежный опыт и пришли к выводу, что современным людям просто необходимо включать их в свой рацион, поскольку свойства льна воистину уникальны!

Генеральный директор ООО «НАЦИЯ»
Коммерческий директор ООО «НАЦИЯ»
Директор издательства ООО «НАЦИЯ»
Исполнительный директор программ
Художник
Художественный редактор и верстка

Аверин Я.
Донских И.
Рыжов В.
Афанасенко О.
Сургучева С.
Алифанова Л.

Отпечатано в ГУП РО «Рязанская областная типография».
390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12. Заказ №2575.
Тираж 10 000
Общий тираж 250 000
Печать офсетная.
Гарнитура Кандара. Формат 64x84 1/16.
Подписано в печать 31.7.08.

ООО «НАЦИЯ»
Россия, Москва, 129346, а/я 4, тел. 8 (107) 963-659-32-87.

Материал подготовлен с использованием Интернет-ресурсов.
Издательство не несет ответственности за содержание предоставленных автором материалов.

ISBN 978-5-91538-057-7

© ООО «НАЦИЯ»

Здоровье — это еще не все, но без здоровья все — ничто.

Целебные свойства льняного семени и масла

Еще в каменном веке лен возделывали как культурное растение, однако родиной его считается Древняя Индия, где около 9 тысяч лет назад была соткана первая льняная ткань. По крайней мере, так считают археологи. А спустя 4—5 тысяч лет льноводство уже процветало в Ассирии, Месопотамии, Египте, Китае и Закавказье. Египтяне считали лен растением, принадлежавшим богине плодородия и материнства Изиде, а жрецы носили одеяния исключительно из льняной ткани. Более того, в Египте гибель урожая льна приравнивали к одной из семи египетских казней. Упоминания об этой сельскохозяйственной культуре можно встретить не только в египетских манускриптах и тибетских лечебниках, большое место отведено ему и в «Изборнике великого князя Святослава Ярославича», вышедшего в свет в конце XI века. Славянские племена выращивали ее еще до образования Киевской Руси, а в XVIII столетии лен уже занимал первое место в российском экспорте. И египетские фараоны, и русские цари,

и коронованные особы других государств носили льняные одеяния как символ «света и чистоты». В Древней Греции и Древнем Риме изо льна



**Льносемя выводит
холестерин.**

шили хитоны, прокладку для военных доспехов, постельное белье, парусину, такелаж, на льняном полотне даже писались картины. Одна из известных книг этрусков тоже написана в



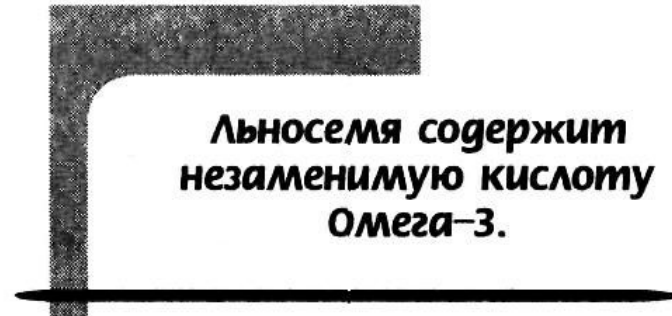
**Семя льна замедляет
развитие рака.**

VII веке до н.э. на льняной ткани. В льняное полотно пеленали мумии фараонов, изо льна была выткана Туринская плащаница, в которую было завернуто тело Иисуса Христа.

Считается, что и полотенце, где отобразился лик Христа — Спас Нерукотворный, тоже из льняного полотна. Несколько десятилетий назад в мире начался очередной бум на лен. Откуда же такая популярность, пережившая тысячелетия и охватившая буквально все континенты?

Рубашка на вес золота

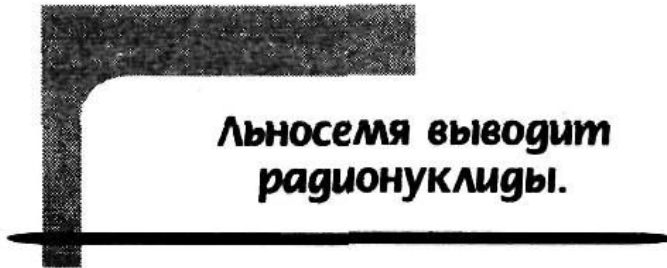
Это не красивая метафора: лен в древности необычайно высоко ценился и стоимость рубашки или хитона из льняного полотна определялась их весом. То есть на одну чашу весов клали предмет туалета изо льна, а на другую — золотые монеты или слитки. Поэтому, говоря о лечебных свойствах чудодейственного растения, обладающего поразительными качествами буквально во всех своих ипостасях, нельзя обойти и удивительные свойства льняной ткани, о которых прекрасно знали наши далекие предки. Льняные одеяния носили в Ассирии и Вавилоне, остатки льна были найдены в древнейших свайных постройках на швейцарских озерах и даже на местах



**Льносемя содержит
незаменимую кислоту
Омега-3.**

поселений людей каменного века. Льняное полотно всегда ценилось за комфорт и удивительно приятные ощущения, которые давала сшитая из него одежда и постельное

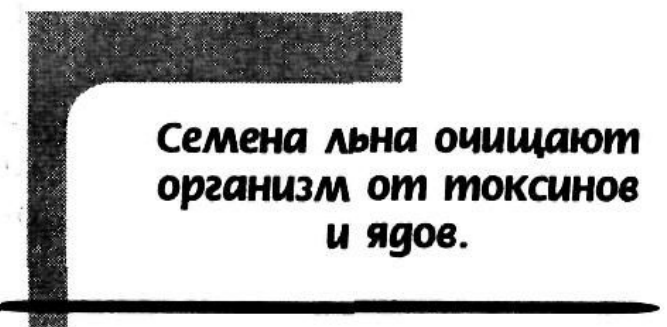
белье. Особенно полезным считается оно для детей. И только недавно научные исследования показали, что лен, благодаря структуре своих волокон, действительно уникален. Он, к примеру, может поглощать около 20 % влаги, оставаясь на ощупь



Льносемя выводит радионуклиды.

сухим. Это происходит потому, что в то время, когда внутренний слой ткани впитывает ее, выводя наружу, гидрофобный слой, находящийся у поверхности кожи, обеспечивает

чувство сухости и тепла. То есть вода из льняной ткани испаряется с такой же скоростью, как с поверхности озера, и поэтому одежда из такой ткани всегда остается свежей и прохладной. В старину утверждали, и не без оснований, что лен нужно носить людям чересчур энергичным и вспыльчивым. Уже в наше время ученые установили, что в пространстве между льняной одеждой и телом человека температура на 4,5 градуса ниже по сравнению с одеждой из хлопка. Льняная ткань не вызывает аллергии и обладает сильными антибактерицидными свойствами, поэтому она всегда считалась особенно полезной для людей, страдающих чесоткой и повышенным потоотделением. А еще лен частично предохраняет от радиоактивного облучения. Для детей и больных льняное полотно полезно вдвойне не только оттого, что обладает антиаллергенными и антимикробными свойствами, но и потому, что массирует кожу, стимулируя микрокапиллярное кровообращение в подкожном слое. Вполне возможно, что о его полезных свойствах в старину знали больше, чем мы сейчас.



Семена льна очищают организм от токсинов и ядов.

По крайней мере гугеноту Кроммлену, владевшему секретом изготовления льняной ткани и бежавшему от религиозных преследований из Франции на британскую землю, ко-

роль Уильям предложил поехать в Ирландию и основать там «Общество по усовершенствованию производства льна». По указанию Кроммлена ирландская льноперерабатывающая промышленность была усовершенствована буквально на всех уровнях. На территории Руси лен истари считается одним из любимейших и наиболее важных растений, его начали возделывать еще во 2—1 тысячелетии до н.э., когда юг Восточной Европы занимали скифы, от которых лен и перешел славянам. Об этом свидетельствует древнегреческий историк Геродот.

Льносемя содержит больше Омега-3, чем рыбий жир.

Среди славян бытовала пословица: «Посеешь лен, а пожнешь золото!» Возможно, в ней содержится намек на целый спектр удивительных свойств растения, о которых мы сегодня и представления

не имеем. Сеяли его славяне первым по гари от выжженного леса, льняное полотно предпочитали остальным тканям и, видимо, не случайно отличались незаурядной физической силой и отменным здоровьем. Арабский путешественник Ибн-Фоцла в 921 году видел на Волге славян, одетых исключительно в льняную одежду, а англичанин Ричард Ченслер, посетивший Россию в XVI столетии, писал в своей книге «Торговля в Московии»: «К западу от Холмогор находится город Новгород, возле которого растет прекрасный лен. В окрестностях города Пскова тоже великое изобилие льна». На русском сырье работала почти вся льняная промышленность Англии и Франции, а необычайно популярное у многих поколений европейцев голландское полотно ткалось исключительно из

Льносемя лечит астму.

русского льна. Популярность льняной одежды объясняется тем, что она экологична, не накапливает статического электричества, в ней всегда

комфортно: в жару прохладно, а в холодную погоду — тепло, поскольку ткань «дышит». Более того, японские медики определили, что льняное полотно излечивает многие кожные заболевания, от потницы до хронических экзем. А у больных, прикованных к постели, не бывает пролежней, если они лежат на льняных простынях. Не случайно народные целители используют для компрессов, примочек и прочих процедур именно льняные тряпицы. То есть во многих случаях при лечении напрямую используется целебная сила ткани. Замечательным свойством льна является и его высокая совместимость

**Омега-3 помогает
при рассеянном склерозе.**

с природой человека. Это используется в медицине: лен является прекрасным шовным материалом в хирургии, не требующим последующего снятия швов. Как показывают археологические раскопки, из льняного волокна несколько тысячелетий назад производили не только мешковину, но и тончайшее, как батист, полотно. Геродот упоминает о льняной ткани, принесенной в дар Афине Родосской, где каждая нить состояла из 360 тончайших волокон! И есть версия, что поход Аргонатов в Колхиду за золотым руном был на самом деле походом за секретом изготовления льняной пряжи, которая продавалась на вес золота. То есть это было серьезное коммерческое предприятие, обещавшее стране, владеющей тайной производства «нити Ариадны», экономическое процветание. Однако человечество, к сожалению, утратило со временем не только технологию изготовления подобной пряжи, но и целый ботанический вид льна, способ-

**Семена льна снижают
кровенное давление.**

ный дать такое волшебное волокно. Восстановить утраченное — одна из основных задач отечественных ученых. Ведь еще во времена Петра I

ученый-самородок Посошков в своей «Книге о скудости и богатстве» писал: «Я чаю, что можно нам на всю Европу полотен наготовить, и перед нынешнею ценою гораздо выгоднее продавать им, чем им от наших материалов богатиться».

Волшебное семечко

С лечебной целью используется не только льняная ткань, но и семена льна, и масло, куда переходят из них полезные вещества. Но до недавнего времени технология производства пищевого масла была утеряна, поэтому наиболее широко в народной медицине использовались именно семена. «Если бы льняное семя стало обычным компонентом питания людей, здоровье бы их улучшилось», — убеждал Махатма Ган-ди. Как выяснилось, он был абсолютно прав. Еще в Древней Греции широко применяли лечебные свойства льняного семени. Гиппократ, к примеру, советовал употреблять

Омега-3 облегчает беременность и роды.

его при воспалениях слизистых, а в древневосточной медицине семя применялось как лекарство, обладающее растворяющими, смягчающими и очищающими свойствами. Современные исследования свидетельствуют, что пищевая ценность льняного белка действительно чрезвычайно высока. Его аминокислотный состав аналогичен составу соевых белков, которые считаются наиболее питательными растительными протеинами. Это позволяет в странах, где соя не является традиционной культурой, использовать для пищевых и лечебно-

Омега-3 повышают потенцию.

профилактических целей белок семян льна. Ученые утверждают: благодаря уникальному составу, льняное семя можно считать нутрицевтиком, то

есть продуктом, полностью оздоравливающим организм человека, поэтому его проще всего принимать в естественном виде. Зарубежные диетологи провели оригинальное исследование: включили в ежедневный рацион группы испытуемых по 50 г семян, и спустя несколько недель даже у пожилых людей нормализовалась работа кишечника. Более того, выяснилось, что семена благотворно действуют на иммунную и сердечно-сосудистую систему, а также снижают в крови уровень холестерина, то есть эксперимент на практике подтвердил и правоту предков, и теоретические выводы ученых. За счет чего это происходит?

Исследования показали, что семена льна богаты жирами, клейковиной, диетической клетчаткой, но основными действующими веществами в них являются протеины, полисахариды, растительные волокна (лигнины), полиненасыщенные

Льносемя помогает при стрессах и депрессиях.

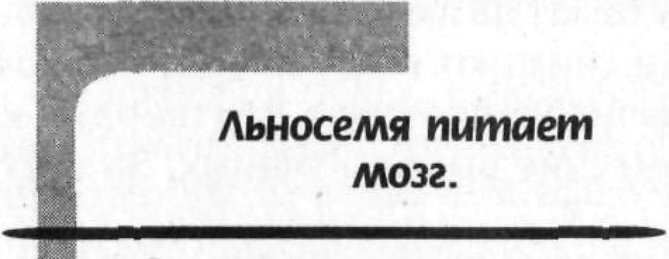
жирные кислоты, витамины А, В, Е и т.д. Причем, соединения, входящие в состав льносемени, очень ценны, поскольку способны защищать организм от многих недугов,

в частности от некоторых видов гормонально зависимых онкологических заболеваний. Противораковой активностью обладают, к примеру, лигнины, которые препятствуют делению раковых клеток. Народные целители издавна рекомендуют для рассасывания опухолей во внутренних органах и профилактики их возникновения принимать ежедневно перед едой 10 г льняного семени, запивая его водой. А недавно исследователь профессор Демарк-Вахнефрид провел ряд

Семена льна улучшают зрение.

уникальных опытов, после чего заявил: «Результаты нашей работы показывают, что семя льна может быть хорошим средством, предотвращающим рак

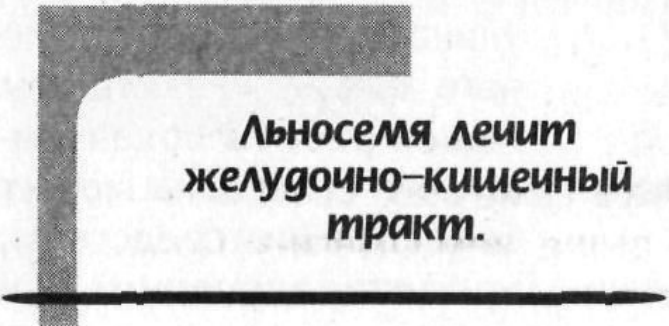
простаты». В его исследованиях приняли участие 161 человек, которым был поставлен диагноз — рак простаты. Всем была назначена операция по его удалению через три недели после постановки диагноза. Из пациентов сформировали четыре группы. В одну вошли те, кто придерживался обычной диеты,



Льносемя питает мозг.

во вторую — те, кто принимал по 30 г семян льна, в третью — те, кто ограничивал прием жиров, и наконец третья группа принимала семена льна и в то же время ограничивала прием жиров. Семена измельчались и добавлялись в различные блюда и напитки. Через месяц пациентов оперировали, а опухоль изучили. И выяснилось, что медленнее всего за время эксперимента раковые клетки развивались у последней группы.

Были проведены и другие исследования, которые показали, что льняное семя может предотвращать и замедлять развитие рака молочной железы, а противораковым действием обладает уникальная содержащаяся в семенах и льняном масле полиненасыщенная жирная альфа-линоленовая кислота Омега-3, которую называют «эликсиром молодости». Кроме нее, в состав семени и масла входит линоленовая кислота Омега-6 и олеиновая — Омега-9. Омегу-3 и Омегу-6 называют еще витамином F. Они участвуют как незаменимые вещества в формировании каждой клетки человеческого организма, являются компонентом их мембран, способствуют обновлению клеток и накоплению в них необходимых веществ. То



Льносемя лечит желудочно-кишечный тракт.

есть кислоты эти практически влияют на все процессы жизнедеятельности человеческого организма. Омега-3, в частности, блокирует передачу импульсов через мембраны,

останавливая нежелательное размножение клеток, а также способствует выведению из них токсинов.

К примеру, чтобы очистить организм от радионуклидов, нужно взять 2 стакана белого меда, по 1 стакану льняного семени и сока из травы таволги вязолистной, варить эту смесь на кипящей водяной бане, пока не загустеет. Принимать по 0,5 чайной ложки через час после еды, держа во рту, пока смесь не растает. Хранить в холодильнике.

Можно использовать и другое средство: 1 стакан семян залить двумя литрами кипятка и настаивать на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 2 часа. Затем охладить и принимать по 0,5 стакана 6—7 раз в день до еды. При лучевой болезни 1 столовую ложку целых семян льна опустить в 400 мл воды, 10—15 минут взбалтывать, процедить через марлю и принимать по 1 столовой ложке через 2 часа.

Семя льна помогает при сахарном диабете.

Радионуклиды, токсины и прочие ядовитые вещества можно выводить из организма при помощи еще одного очень эффективного снадобья.

Чтобы приготовить его, нужно стакан семян залить тремя литрами кипятка, варить два часа и остудить до 40 градусов. Пить по 1—1,5 литра в сутки в течение 2—3 недель, начиная с 12 часов дня.

Как добиться гармонии?

В нашем организме полиненасыщенные жирные кислоты не синтезируются, мы получаем их только с пищей. Но соотношение кислот при этом должно быть сбалансированным, иначе последствия могут быть непредсказуемыми. Однако на практике наше потребление Омеги-6, которая содержится в достаточном количестве в семечках, свежих овощах и других продуктах, намного выше, чем Омеги-3. По мнению некоторых специалистов, вполне достаточно, если их соот-

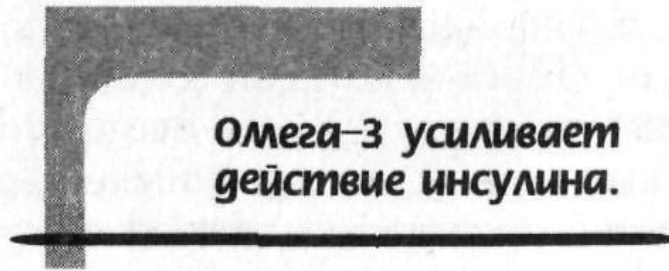
ношение составит 4:1, однако многие считают, что обе кислоты должны поступать в организм в равных количествах, как это традиционно было в питании наших предков, которые, по свидетельству историков, очень редко страдали хроническими заболеваниями. Сегодня же соотношение употребляемых жирных ненасыщенных кислот имеет поистине дра-



Льносемя снимает отеки.

матический характер: 20:1 в пользу Омеги-6. Наиболее богатым источником Омеги-3 являются лен и рыбий жир, который оказывает почти лекарственное действие, однако имеет и противопоказания. А вот Омега-3 в составе льносемени или льняного масла, напротив, может накапливаться организмом и использоваться по мере надобности без всяких нежелательных последствий.

Диапазон лечебного действия льносемени необычайно широк: Омега-3 способствует ослаблению и лечению астмы, помогает при рассеянном склерозе, благотворно влияет на функции надпочечной и щитовидной желез, повышает потенцию, стимулирует образование спермы, а также облегчает течение беременности и родов. При употреблении семян в пищу снижается высокое кровяное давление и опасность появления тромбов в сосудах, уменьшается опасность возникновения аритмии и инфаркта миокарда. Более того, семя льна препятствует образованию при стрессах токсичных биохимических веществ, разрушающих человеческий организм, способствует улучшению зрения и функций головного мозга, полезно при депрессиях, шизофрении, склонности к



Омега-3 усиливает действие инсулина.

наркотикам и алкоголю. Предварительно размачивать льняное семя (за исключением случаев, когда имеются воспалительные процессы в ки-

— 10 —

шечнике) не рекомендуется, так как разбухать оно должно только в кишечнике. Если смешать льняное семя с фруктовым повидлом или медом, его действие усилится, так же как при добавлении молочного сахара в соотношении 1:1. Однако следует помнить: льносемя необходимо запивать достаточным количеством воды.

Льносемя нормализует функции печени и почек.

Ослабленным после болезни детям рекомендуется давать 2–3 раза в день по 1 чайной ложке лекарства, приготовленного из смеси трех чайных ложек порошка льняного семени с одной чайной ложкой сахара.

Содержащаяся в семенах льна диетическая клетчатка стимулирует желудочно-кишечную деятельность, поэтому их необходимо употреблять тем, у кого имеются нарушения в этой области из-за запоров, вызванных различными причинами. Полисахариды обладают мембраностатическим действием, вследствие чего семя применяется как обволакивающее, смягчающее, противовоспалительное средство при гастрите и язве желудка, а также нормализует функцию печени и почек.

Для очищения почек народные целители советуют 1 чайную ложку семян залить 1 стаканом воды, вскипятить и принимать отвар по 0,5 стакана каждые 2 часа в течение суток.

Против цистита используют водный настой семян льна: 1 столовую ложку измельченных семян залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа и принимать по половине столовой ложки трижды в день.

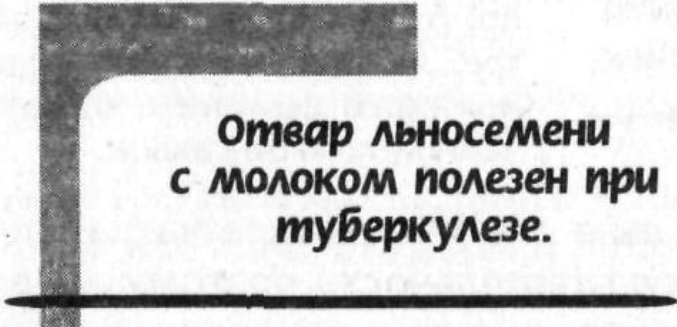
Отвар льна губителен для глистов.

Омега-3 усиливает действие инсулина и защищает организм от возникновения и развития сахарного диабета, поэтому семена льна добавляют и

ЗДОРОВЬЕ

в состав средства от диабета, куда входят стручки фасоли без зерен, листья черники и солома овса. Вместо соломы лучше использовать зеленый овес, собранный и высушенный в стадии колошения.

Для приготовления настоя 3 столовые ложки измельченной смеси заливают 3 стаканами горячей воды, кипятят на медленном огне 15 минут, затем охлаждают и процеживают. Принимают настой по одной трети или по половине стакана трижды в день во время еды.



**Отвар льносемени
с молоком полезен при
туберкулезе.**

Об эффективности лечения обычно судят по исчезновению сухости во рту и жажды. Исходя из состояния, можно увеличивать или уменьшать объем принимаемого снадобья или изменять

количество приемов. Этот же настой назначается при воспалении мочевого пузыря.

Стимулирует образование инсулина и отвар льняных семян, если пить его по 100 мл трижды в день. Предлагаем еще несколько рецептов снадобий от сахарного диабета.

Рецепт 1. 1–3 чайные ложки (в зависимости от массы тела) семян залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать, периодически помешивая, в течение 2–3 часов. Принимать все сразу перед сном.

Рецепт 2. Взять по 1 части льносемени, корня цикория, корня лопуха, по 3 части листьев черники и стручков фасоли и все измельчить. 3 столовые ложки смеси залить 0,5 литра кипяченой воды комнатной температуры и настаивать 12 часов. Затем настой кипятить в течение пяти минут на водяной бане, снова настаивать, но уже в течение часа, процедить и принимать по одному стакану 3–4 раза в день после еды.

Рецепт 3. Растереть в порошок 2 столовые ложки семян, залить 0,5 литра кипятка и кипятить 5 минут в эмалированной кастрюле. Затем остудить, не снимая крышки, чтобы не образовалась пленка.

Если же она появилась, то не выбрасывать, поскольку с нею можно выбросить и целебное льняное масло. Пока отвар будет остывать, шелуха осядет на дно. Пить его надо теплым, в один прием, за полчаса до завтрака. Шелуху выбросить. Отвар готовить и принимать раз в сутки в течение 6 месяцев, соблюдая диету и режим лечения инсулином. Когда врачи снимут инсулин, семя продолжать принимать 2—3 раза в неделю в течение года. Вместо воды и чая пить цикорий и витамин С во время и после еды.

Семена льна помогают при отеках ног и лица, вызванных заболеваниями сердца и почек.

Льносемя применяется при болезнях зубов.

Для этого 4 чайные ложки семян заварить литром кипятка и кипятить 10—15 минут на малом огне. Затем кастрюлю закрыть, поставить в теплое место и дать настояться в течение часа. Можно не процеживать, а для вкуса добавить фруктового сока. Пить по полстакана горячим через каждые 2 часа 6—8 раз в день. Результат достигается через 2—3 недели.

Противоподагрическим действием обладает настой из льняного семени:

1 чайную ложку семян заливают стаканом кипятка, настаивают до остывания, процеживают и принимают по полстакана утром и вечером. Есть и еще один рецепт снадобья, которое народные целители советуют принимать при подагре и ревматизме: 2 чайные ложки семян льна залить 1,5 литрами воды и варить на слабом огне четверть часа. Дать настояться в течение 10 минут, перелить в бутылку, плотно закрыть и взбалтывать отвар в течение пяти минут. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Отваренное льносемя назначают при белокровии.

Лен является чемпионом среди растений по своим противопаразитарным свойствам. Отвар его семени губительно действует на всех глистов,

воды, довести до кипения, проварить на слабом огне 12 минут, процедить.

Настойка льна помогает при колитах.

Рецепт 2. При диарее приготовить отвар из льносемени: 1 столовую ложку семян залить 0,5 стакана горячей воды, процедить и использовать для клизмы.

Слизь, принятая внутрь, долго удерживается на слизистых оболочках, предохраняя их от раздражения вредными веществами, так как она не подвержена влиянию соков желудочно-кишечного тракта. Благодаря наличию слизи, льняное семя имеет и ряд других достоинств. «Чаем» из него полощут рот при воспалениях десен и ангилах.

Для приготовления напитка нужно 4 чайные ложки семян залить 1 литром воды, кипятить 10—15 минут, затем кастрюлю закрыть и поставить в тепло на час. Готовый отвар можно не процеживать, а для вкуса добавить фруктовый сок. Пить отвар нужно горячим по 0,5 стакана через каждые 2 часа 6—8 раз в день.

Он также снимает отеки лица, вызванные заболеваниями сердца и почек. Результат достигается через 2—3 недели.

Рецепт 3. При язвенных колитах, находясь на диете, на протяжении 3—4 месяцев между приемами пищи съедать немного ядер грецких орехов, а вместо воды употреблять отвар корней окопника, калгана и льняного семени. Улучшение наступает через месяц, а стойкое выздоровление — через четыре.

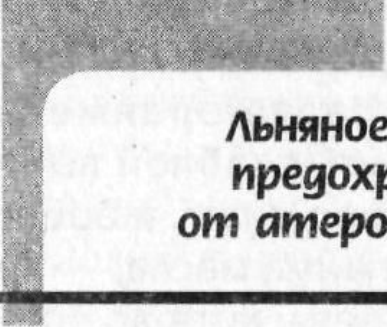
Рецепт 4. В народной медицине семена льна применяются как слабительное при запорах, особенно при хронических колитах. Для этого 2 чайные ложки семян размельчают и заливают стаканом кипятка, принимают по 100—150 мл натошак при атонии кишечника 2—3 раза в день. Можно также 2 чайные ложки семян льна отварить в 300 мл воды, настаивать 10 минут, а затем еще в течение 10 минут интенсивно взбалтывать. После этого процедить и принимать по полстакана натошак. Это же средство назначается и при кашле.

Рецепт 5. При диарее 1 столовую ложку льняных семян заливают 0,5 стакана горячей воды, кипятят 15 минут на слабом огне, процеживают и используют для клизмы. При хронических запорах

рекомендуется ежедневно принимать на ночь по 1 стакану непроцеженного настоя льняного семени, приготовленного из расчета 1 чайная ложка семян на 1 стакан кипятка. Настои и отвары следует употреблять только свежими!

Рецепт 6. При язве желудка 7 столовых ложек семян всыпать в кастрюлю с двумя литрами молока, довести до кипения и томить 2 часа на слабом огне. Остудить, процедить и держать отвар в холодильнике. Пить по 1 стакану за 30–40 минут до еды трижды в день. Курс лечения – 1,5–2 месяца.

Рецепт 7. Очень эффективен при остром гастрите настой, приготовленный по такому рецепту: 1 столовую ложку семян настаивать в течение часа в двух стаканах кипятка, процедить и принимать по стакану дважды в день, натощак, утром и вечером.



**Льняное масло
предохраняет
от атеросклероза.**

Семена льна богаты минеральными веществами, особенно калием, которого в них содержится в 7 раз больше, чем в бананах. Более того, они вдвое превосходят бобы сои по содержанию мас-

ла, в 1,7 раза — по содержанию углеводов, а биологически активных жирных кислот в них на 35% больше, чем в сое, поэтому наши предки с успехом использовали их в кулинарии. Льносемя можно добавлять в домашнюю выпечку, салаты, блюда из зерновых продуктов. Кроме полезности, такие блюда приобретают нежный вкус и становятся хрустящими.

Исконно русский продукт

Семена льна содержат до 48% жирного душистого масла. При производстве в него из семян переходят витамины, минералы и прочие полезные и целебные компоненты, поэтому масло является рекордсменом по содержанию полиненасыщенных жирных кислот, которые представляют идеальное природное средство для профилактики и лечения целого ряда

заболеваний. Пищевое льняное масло — старинный, исконно русский продукт. Несмотря на это, в течение 70 лет в России из масличных семян льна делали только техническое масло да высококачественную олифу для художников, традиции же производства пищевого масла до недавнего времени были полностью утеряны. А ведь испокон веков, еще в Киевской Руси наши предки использовали льняное масло в праздничных блюдах, добавляли его для аромата в сдобную выпечку. Аромат у него действительно удивительный: так, пожалуй, может пахнуть только весенняя трава, хотя некоторые утверждают, что масло имеет ореховый запах и привкус. Поэтому

**Масло льна предохраняет
сосуды от тромбов.**

именно это масло лучше всего подходит для заправки овощных салатов. Придает оно и приятный желтовато-оранжевый оттенок сдобной выпечке, пирожкам, жареной

картошке. А жмых, остающийся после отжима масла, — прекрасный корм для домашнего скота и птицы, хотя во время войны им питалось и население.

Льняное масло может быть любого цвета — от зеленовато-желтого до оранжевого. Оно не поддается термической обработке, поэтому добавляется только в холодные и готовые горячие блюда. По составу и содержанию основных компонентов льняное масло является природным аналогом лекарственного препарата «Линетол», который применяется для профилактики и лечения атеросклероза, рекомендуется при обморожениях, химических, термических и лучевых поражениях кожи, ускоряет процесс восстановления пораженных участков. Льняное масло по своей биологической ценности стоит на первом месте среди всех растительных масел. В него из льносемени переходит альфа-линоленовая кислота Омега-3, способная укреплять иммунную систему и снижать риск возникновения некоторых видов раковых заболеваний, лигнины могут связывать и нейтрализовать соединения

эстрогена и тестостерона, способствующие возникновению рака груди и предстательной железы. Омега-3 в льняном масле содержится 61%, а Омега-6 — 16%, то есть льняное масло является самым богатым естественным источником этих незаменимых кислот.

Льняное масло укрепляет иммунную систему.

Специалисты утверждают, что льняное масло питает мозг и улучшает клеточный обмен, то есть Омега-3 обеспечивает быстрый приток энергии, помогающей передаче импульсов, несущих сигнал от одной клетки к другой. Это помогает лучше думать, хранить информацию в памяти и оперативно извлекать ее в случае необходимости. Некоторые исследования показывают: повышение содержания в организме Омега-3 на 1% снижает риск заболеваний на 3—4%. Вещество это очень важно и эмбриону в чреве матери. А 1—1,5 столовые ложки льняного масла, добавленные в пищу детям с хроническими заболеваниями бронхов и легких, являются прекрасным профилактическим средством, предупреждающим обострение воспалительных процессов за счет выработки в организме факторов, защищающих слизистую бронхов. Кроме того, оно способствует повышению иммунитета и особенно полезно послеоперационным больным.

В лечебных целях льняное масло рекомендуется принимать 2—3 раза в день при дневной норме 15—20 г. Продолжительность приема 2—3 месяца. Льняное масло — настоящий «трубочист» нашего организма, при его регулярном употреблении снижается высокое кровяное давление и риск развития инсульта уменьшается на 37%.

Масло льна полезно при тонзиллитах.

Снижается и вероятность возникновения заболеваний, связанных с клапанами сердца и коронарными сердечными расстройствами.

Дело в том, что большинство сердечно-сосу-

Масло льна лечит воспаление пищевода.

жирных веществ и остатков клеток, поэтому поток крови, поставляющий клеткам кислород, пробивается к нему с трудом. Нынче весьма популярен препарат «Липонтин», снижающий содержание холестерина в крови почти на треть, но он оказывает и побочные действия, а льняное масло почти никаких противопоказаний не имеет. Выводя холестерин, оно уменьшает опасность возникновения тромбов, причем действует намного эффективнее рыбьего жира.

Народные целители советуют для лечения атеросклероза рассасывать во рту перед сном в течение нескольких минут чайную ложку масла или же принимать по две чайные ложки масла утром и вечером, а для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний употреблять за пару часов до еды либо на ночь чайную ложку масла внутрь.

Так можно избавиться, к примеру, от тахикардии. По мнению некоторых народных целителей, полезен при атеросклерозе и массаж льняным маслом. Для этого нужно его слегка подогреть и массировать круговыми движениями голову, начиная с макушки, затем перейти на шею. После этого сделать массаж рук, начиная с кончиков пальцев, затем — ног, живота, груди и спины.

Поскольку масло обладает противовоспалительными свойствами, то может успешно применяться при ангинах, болезнях зубов, десен, тонзиллитах и т.д. Для этого его тоже нужно

Масло льна нормализует функцию щитовидной железы.

рассасывать как можно дольше, остаток можно выплюнуть. Льняное масло нормализует функцию щитовидной железы, повышает потенцию, обладает омолаживающим и

ранозаживляющим действием. Народные целители назначают его при лечении воспаления пищевода, гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и при циррозах печени. Используется масло как желчегонное средство при холециститах и для профилактики желчнокаменной болезни.

Тем, у кого проблемы с желчным пузырем, и особенно тем, у кого он вырезан, можно по утрам делать мини-дюбажи: за час до завтрака выпить 1 столовую ложку льняного масла, 1 столовую ложку выжатого лимонного сока и принять 1 чайную ложку меда. Детям — вдвое меньше.

Это профилактика застоев желчи. Но процедуру нужно проделывать строго в указанном порядке.

При холециститах и болезнях печени народные целители рекомендуют принимать масло по 1 чайной ложке 2—3 раза в день во время еды в течение 2—3 недель. При этом его можно смешивать со сметаной, майонезом, йогуртом, медом, а при запорах — по 2 чайные ложки.



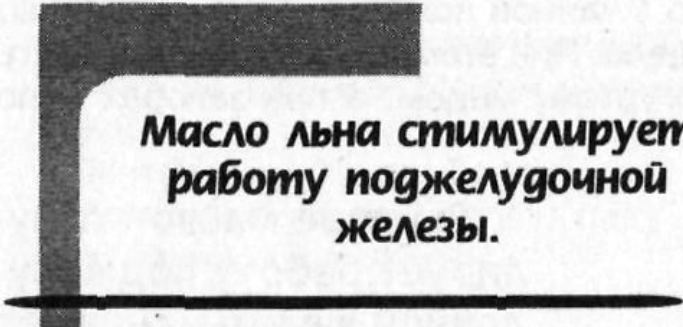
**Льняное масло
омолаживает.**

Льняное масло стимулирует работу поджелудочной железы, снижает уровень сахара в крови, улучшает действие инсулина, в общем, так же как

и семя, защищает организм от возникновения и развития сахарного диабета, а также является незаменимым продуктом при его лечении. Употребление масла препятствует возникновению воспалительных процессов, помогает снизить аллергическую реакцию, которая напрямую связана с состоянием иммунной системы. Обладает оно и успокаивающим действием, что очень важно в стрессовых ситуациях. Установлено, что применение льняного масла облегчает течение беременности и родов. Его следует принимать как противокашлевое, отхаркивающее и обволакивающее средство при простудах, ангинах, пневмониях, острых и хронических бронхитах, при лечении туберкулеза, астмы, стенокардии, а также для ослабления приступов удушья.

От туберкулеза, к примеру, народная медицина советует 2 стакана белого меда тщательно перемешать со стаканом льняного масла и варить на слабом огне, периодически помешивая, пока все не превратится в плотный красноватый студень. Каждое утро от получившейся массы отделять по кусочку величиной с лесной орех и держать во рту, сплевывая слюну, пока он не растает.

Масло, как и льняное семя, помогает работе почек при отеках, чрезвычайно эффективно при острых и хронических пиелонефритах, циститах и камнях в мочевом пузыре. Льняное масло, по мнению народных целителей, эффективно и при рассеянном склерозе, который поражает женщин вдвое чаще, чем мужчин. Внешне болезнь эта проявляется в расстройстве речи, нарушении функций двигательного аппарата



Масло льна стимулирует работу поджелудочной железы.

и считается неизлечимой. Причины ее возникновения понятны не до конца, а суть заключается в том, что внешняя оболочка нервного волокна повреждается и это приводит к частичному или

полному прекращению передачи нервных импульсов от центральной нервной системы к различным органам тела. За рубежом ученые пришли к выводу, что развитие этой болезни во многом зависит от наличия в организме достаточного количества полиненасыщенных жирных кислот.

Таким образом, диета с низким содержанием насыщенных жирных кислот и с высоким — полиненасыщенных приводит к приостановлению развития рассеянного склероза.

Для этого достаточно принимать по 2 чайные ложки льняного масла в день за пару часов до еды или рассасывать 1 чайную ложку раз в три дня.

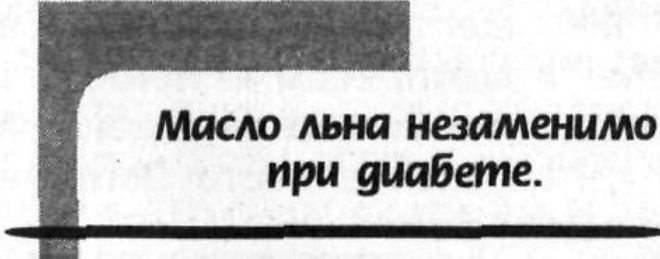
Полезен при этом массаж льняным маслом рук и ног дважды в неделю и всего тела — раз в месяц.

Можно использовать и другую схему: каждый день до завтрака и перед сном принимать по 2 чайные ложки льняного масла и дополнительно по 1 капсуле рыбьего жира.

Кроме того, нужно высушить яичную скорлупу от сваренных вкрутую яиц, предварительно сняв с нее пленку, измельчить в пудру и принимать четверть чайной ложки этой пудры. Измельченную скорлупу и рыбий жир можно добавлять в супы.

Не только внутрь, но и наружно льняное масло применяется для снятия боли при воспалительных процессах в суставах и позвоночнике,

ревматизме и ревматоидном артрите. Зарубежные ученые убедились, что при лечении этих заболеваний необходимо принимать продукты, со-

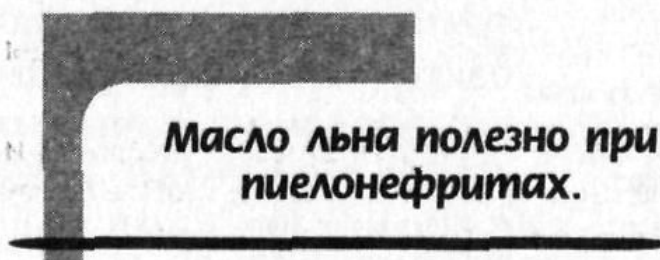


Масло льна незаменимо при диабете.

держащие много Омега-3, в частности рыбий жир. Однако льняное масло вполне может заменить его. Схема применения его при артритах мало чем отличается от схем лечения других заболеваний: по 2 столовые ложки дважды в день перед едой в течение двух недель, а через месяц курс повторить. Или можно рассасывать чайную ложку масла во рту и растирать маслом больные суставы. Некоторые целители советуют делать такой массаж в русской бане, предварительно распарив веником больные места, а затем снова попариться. Они уверяют, что лен влияет на тело человека и электростатически, поэтому при массаже с его использованием лечебный эффект усиливается многократно.

Не только внутрь, но и наружно

Наружно льняное масло очень эффективно после рентгеновского облучения, при лучевой болезни, гнойных ранах, опухолях, ушибах, кровоподтеках, укусах насекомых.



Масло льна полезно при пиелонефритах.

Для лечения порезов и ран рекомендуется прокипятить две части льня-

ного масла с одной частью пчелиного воска, смесь наложить на рану, прибинтовать. Менять повязку трижды в день.

При фурункулезе, нарывах и чирьях нужно смешать льняное масло пополам с соком алоэ и компресс из смеси на-

**Масло льна помогает при
рассеянном склерозе.**

ложить на больной участок, прибинтовать его и менять раз в сутки. Или же просто накладывать компрессы из льняного масла трижды в день на больное место. Этот же

способ применяется при лечении псориаза.

При фурункуле в ухе следует извлечь сердцевину из луковицы, заполнить пустое место льняным маслом, испечь в духовке или печи и сок использовать в качестве лекарства.

Масло помогает при геморрое и заболеваниях прямой кишки, остаточных явлениях дизентерии, если его применять в виде клизмы.

При гинекологических заболеваниях его полезно использовать в виде тампонады.

Полезно принимать льняное масло внутрь при облысении, причем одновременно с этим наружно рекомендуется пользоваться маслом репейным. Излечивает льняное масло и пролежни, а если больной еще и лежит на льняных простынях, то и эффект получается двойной.

На раны, трофические язвы, ожоговые поверхности кожи, при варикозном расширении вен, экземе и псориазе льняное масло нужно накладывать в виде повязки в сочетании с ароматическими маслами «Лавандовым», «Розовым», «Можжевеловым» в пропорции 1:1.

**Масло и семя льна
помогают похудеть.**

При полиартритах, артритах, радикулитах, миозитах тоже эффективны компрессы из льняного масла в сочетании 1:1 с ароматическими мас-

лами «Можжевельным», «Розмариновым», «Кипарисовым», «Мятным».

При заболеваниях прямой кишки масло применяется в виде клизмы: 1 чайная ложка масла 1—2 раза в день.

При запорах 1 столовую ложку толченого льняного семени вскипятить в 4 стаканах воды, процедить, добавить 2 столовые ложки льняного масла. Клизма должна быть теплой при приеме.

Льняное масло в смеси с известковой водой (1:1) назначают для лечения поверхностных ожогов. Кроме того, льняное масло назначается внутрь в качестве легкого слабительного

средства по 1—2 столовые ложки на ночь при хронических запорах.

Семена льна тоже могут широко применяться наружно. Вот несколько рецептов.

Льняное масло лечит артриты.

Рецепт 1. В народной медицине популярен компресс из льняного семени. Его готовят следующим образом: растертое льняное семя помещают в мешочек из марли, который опускают на 10 минут в горячую воду, а затем прикладывают горячим к больному месту и держат, пока он не остынет. Компресс облегчает боль, размягчает нарывы и фурункулы.

Рецепт 2. Лечат семенами льна и зубную боль: прикладывают мешочек с льняным семенем к щеке. Таким же образом, то есть прикладывая мешочек с льняным семенем к больному месту, лечатся ишиас и ревматизм, невралгии, боли в животе, желчные колики, болезни мочевого пузыря и почек. Болгарские медики рекомендуют для припарок и компрессов муку из льняного семени замешивать с горячей водой до получения жидкой кашицы, затем разложить слоем на марлевую салфетку или кусок ткани и наложить на больное место, а сверху обернуть куском шерстяной ткани.

Рецепт 3. Порошок из семян льна применяется при ожогах и заболеваниях кожи. Для этого 20 г порошка надо смешать с водой, прокипятить и накладывать на обожженные участки в виде компрессов. Кашица из семян льна и льняное масло применяются при лечении ран, кровоподтеков, трещин на открытых кожных покровах.

Льняным семенем, сваренным в молоке, в виде компресса лечат пяточные шпоры.

Рецепт 4. В Украине для лечения чирьев, прыщей, отеков, ран, воспалений измельченные семена льна отваривают на воде или молоке и полученную кашу прикладывают к больному месту. Лен входит и в состав смягчительного сбора, состоящего из корня алтея, цветков ромашки, цветков мальвы, травы донника (по 1 части) и

Льняное масло назначают при пневмониях.

льняного семени (3 части). 1 столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, намазывают на ткань или марлю и горячий компресс прикладывают к больному месту.

Рецепт 5. При лечении обморожений и ожогов рекомендуется 2 столовые ложки семян льна настоять в 0,5 стакана кипятка или же варить 15 минут в стакане воды и настой или отвар использовать как лекарство.

Рецепт 6. При спайках в брюшной полости после операции 1 столовую ложку семян завязать в марлю, положить в кипяток и прокипятить 1–2 минуты. Когда отвар остынет до такого состояния, что нельзя будет обжечься, положить мешочек на больное место и лечь спать. Процедуру повторять ежедневно до полного избавления от болей и рассасывания спаек.

Рецепт 7. Примочки из льняного семени делают при твердых опухолях и при язвах на голове. Если присыпать порошком из жженных льняных семян рану, это высушивает ее, успокаивает боль и зуд.

Рецепт 8. При невралгических болях народная медицина советует сорвать с герани несколько листков, положить на льняную салфетку, потому что лен — самое главное в лечении, прибинтовать на больное место, а сверху перевязать теплым платком. Листья 2–3 раза менять на свежие. Через пару часов боль стихнет.

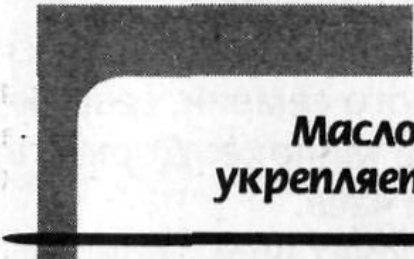
Масло льна омолаживает кожу.

Рецепт 9. Тем, у кого гайморит, полезны ингаляции из отвара льносемени. Чтобы приготовить его, нужно 2 столовые ложки семян залить 0,5 стакана молока и

кипятить на слабом огне 10 минут. Паром отвара дышать до тех пор, пока он не остынет.

Рецепт 10. Есть еще один способ ингаляции, которая снимает отечность лица, помогает при насморке и бронхите: рассыпать по дну разогретой сковородки льносемя и нагревать его до тех пор, пока не пойдет легкий дымок. Именно им и нужно дышать.

Рецепт 11. От гайморита помогают сухие семена льна, если их нагреть на сковороде, завязать в небольшой кусок ткани, желательной льняной, и этим сухим компрессом прогревать лобные и гайморовы пазухи. Повторять процедуру не менее трех раз в день. Параллельно 5–6 раз в день закапывать в нос свежесжатый сок из стеблей лопуха.



**Масло льна
укрепляет волосы.**

Рецепт 12. При ячмене на веках нужно нагреть на сковороде семя, завязать его в носовой платок и прогреть больное место.

Рецепт 13. Очень полезен при суставных болях бальзам из льняного масла. Чтобы приготовить его, нужно разогреть масло до 70 градусов, добавить треть от его объема пчелиного прополиса, тщательно перемешать и разлить по баночкам. Хранить в закрытой таре до года, при использовании — до двух месяцев. Такой бальзам лечит ожоги, кожные и женские заболевания и даже простату. При артритах и ревматизме принимать утром и вечером по 1–2 чайные ложки внутрь, параллельно растирая бальзамом суставы.

Секреты клеопатры

Благодаря наличию витаминов А и Е, льняное семя является уникальным продуктом, омолаживающим любую, даже стареющую кожу, делающим ее мягкой, гладкой и бархатистой. Более того, семена являются богатейшим источником лигнинов, о которых мы уже говорили. А лигнины обладают не только антиканцерогенными и антиаллергенными свойствами, но и мощным антиоксидантным действием, то есть препятствуют старению. Не случайно Клеопатра отводила

льну особое место в своей знаменитой косметической лаборатории.

При сухой коже, к примеру, маску из льняного семени рекомендуется делать дважды в неделю.

Для этого горсть семян заливают небольшим количеством горячей воды и настаивают в течение часа. Лицо смазывают настоем, а через 20 минут ополаскивают теплой водой и на него наносят увлажняющий крем.

Маска питает и разглаживает кожу, а также снимает раздражение. При наличии двойного подбородка нужно перед сном на ночь сделать горячую припарку из льняного семени, сваренного в молоке. Держать около часа.

Масло льна — богатейший источник Омега-3.

По мнению Авиценны, льняное семя в сочетании с природной содой и инжиром — прекрасная лекарственная повязка от веснушек и «молочных» прыщей. А если смешать его с равным количеством кресса посевного и медом, то такое средство не позволит ногтям морщиться, трескаться и шелушиться. Более того, оно даже смягчает твердые опухоли. Если же смешать семена льна с воском и медом, то подобная мазь не только укрепляет ногти, но и помогает от спазмов. Настой из льносемени — прекрасное средство для волос.

Готовится он так: 1 чайную ложку с верхом семян заливают 1,5 стакана воды и кипятят в течение 1 минуты. Через 2—3 часа настоем процеживают. Если перед укладкой смочить волосы этим настоем, прическа будет долго сохранять свою форму.

А травяной «чай» с семенами льна, хвоей можжевельника и медом используют при угрях на лице. Для смягчения кожи и ускорения созревания нарывов применяются горячие пластыри-компрессы из порошка растертых семян льна, смоченных кипятком.

Предлагаем еще несколько рецептов красоты.

Рецепт 1. Очень простая маска для сухой кожи лица: треть стакана семян льна залить небольшим количеством воды, настаивать в течение 1–1,5 часа. Смазать лицо настоем, а через 30–40 минут ополоснуть и наложить увлажняющий крем.

Рецепт 2. Маска для нормальной кожи: 1 чайную ложку льносемена залить горячим молоком, чтобы получилась каша, нанести смесь на лицо на 20 минут, затем смыть и нанести питательный крем.

Льняное масло лечит обморожения.

Рецепт 3. Очень эффективен отвар из льняного семени, смешанного с таким же количеством чистых картофельных очистков, при трещинах на коже ступней и мозолях. Смягчает и загрубевшую кожу рук.

Рецепт 4. Для укрепления сухих и поврежденных волос следует в течение 15 минут втирать в кожу головы льняное масло, затем смазать им волосы полностью, а спустя час смыть теплой водой с мягким шампунем.

Рецепт 5. Для оздоровления и роста волос рекомендуется втирать в голову льняное масло, смешанное с таким же количеством касторового или репейного.

Рецепт 6. Чтобы приготовить маску для стареющей кожи, нужно 0,5 чайной ложки меда смешать с таким же количеством лимонного сока, добавить яичный желток и 5 капель льняного масла. Смесь взбить, добавить 1 чайную ложку овсяной муки, маску на 15 минут нанести на лицо, потом смыть теплой водой и смазать кожу питательным кремом.

Рецепт 7. Маска для сухой кожи: 1 яичный желток взбить с 0,5 стакана сметаны, добавить пару щепоток молотой сухой цедры лимона, смесь нанести на очищенную кожу лица на 15–20 минут, затем смыть, смазать лицо кремом.

Отвар льна лечит язву желудка.

Масло из семян льна действует как природный антиоксидант, уменьшает интенсивность свободно-

радикального окисления липидов и препятствует старению человеческого организма, а также играет важную роль в питании женщины в период менопаузы. Масло используется как

Льняное масло лечит язву желудка.

составная часть общего рациона для обогащения его витаминами и полиненасыщенными жирными кислотами. Суточную потребность в них вполне могут удовлетворить

1—2 столовые ложки масла. Принимать его нужно за 20—30 минут до еды, причем можно не только в чистом виде, но и в смеси с другими растительными маслами. Льняное масло назначается при ожирении.

Для похудения рекомендуется принимать ежедневно натощак по 20 мл масла, можно делать это в несколько приемов. При этом снижается аппетит, ускоряется продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту, снижается коэффициент ее всасывания кишечником.

Специалисты утверждают, что избавиться от лишних килограммов помогает и льняная одежда, если носить ее зимой. Нормализует жировой обмен в организме и **снадобье** из льняного семени.

Чтобы приготовить его, нужно 2 столовые ложки семян залить литром крутого кипятка и томить на водяной бане в течение двух часов. Полученный кисель пить вместе с семенами.

Он не только помогает похудеть, но и помогает пищеварению, заживляет различные язвочки в желудочно-кишечном тракте, очищает почки. Принимать его надо 10 дней подряд, затем сделать перерыв на такой же срок и снова включить кисель в свой рацион.

Примечательно, что при похудении с помощью «льняных средств» кожа не обвисает, а целлюлит исчезает. Любопытна еще одна особенность: они с одинаковым успехом используются и при избыточном весе, и при излишней худобе.

А против целлюлита эффективны припарки кожи губкой, смоченной в теплой воде, после чего ее следует смазывать льняным маслом. Эту процедуру нужно регулярно делать в течение 4—6 месяцев, после чего кожа станет упругой, а тело абсолютно гладким!

Кстати...

Кисель из семян льна заживляет трещины на пятках и добавляется в ванну для смягчения кожи: одного литра киселя хватает на целую ванну! Его следует употреблять вместо льняного масла и тем, кто болен панкреатитом или у кого в крови превалирует не холестерин, а триглицериды.

Применение льняного масла, так же как и льносемени, облегчает течение беременности и роды. Употреблять в пищу можно только масло, полученное методом холодного прессования. Следует помнить, что настоящее, «живое» масло имеет слегка горьковатый привкус. Это продукт очень деликатный, поэтому его нельзя долго хранить и следует беречь от воздействия света и воздуха. Окисленное или нагретое масло теряет не только вкус и целебные свойства, но и накапливает токсичные вещества. Именно поэтому его фасуют в бутылки из темного стекла. Хранить масло нужно в сухом прохладном месте при температуре не выше 20 градусов в течение восьми месяцев. А вскрытая упаковка должна находиться в холодильнике с плотно закрытой крышкой не более месяца. Однако российские производители пошли еще дальше: они стали добавлять в некоторые сорта масла селен, который тоже защищает клетки организма от старения и активизирует иммунную систему. Масло он предохраняет от преждевременного окисления и способствует защите незаменимых

**Масло льна уменьшает
риск развития инсульта
на 37 %.**

кислот Омега-3 и Омега-6 в составе клеточных оболочек. То есть селен нейтрализует свободные радикалы кислорода и защищает от них мембраны клеток. Одна десертная

ЗДОРОВЬЕ

ложка масла с селеном в день помогает женщинам надолго сохранять молодость и красоту. Специалисты считают, что идеальное соотношение жирных кислот присуще лишь льняному маслу и рыбьему жиру.

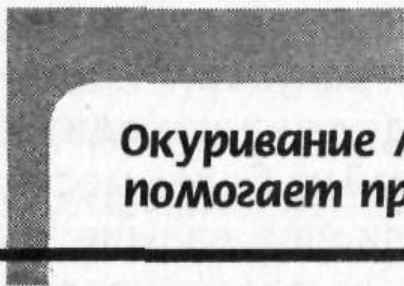
Как наружное средство льняное масло может приносить облегчение и способствовать выздоровлению при сухих кожных высыпаниях и болезненном опоясывающем лишае.

Даже при бородавках и мозолях льняное масло, которое наносится на пораженные участки кожи дважды в день, может оказывать благотворное действие.

Послесловие

Кроме всех перечисленных достоинств, масло и семя льна способствуют скорейшему восстановлению мышц после физической нагрузки, связок — после растяжения, и быстро пополняют запас потраченной энергии. А также помогают организму быстрее усваивать кальций и, следовательно, укрепляют кости. В семенах льна, в отличие от соевых бобов, нет

веществ, которые были бы неблагоприятны для употребления в сыром виде. Суточная норма потребления для человека составляет 24 г льносемена на 70 кг массы тела.



**Окуривание льносеменем
помогает при насморке.**

Так почему бы в лечебных и профилактических целях не включить семя и масло льна в состав отечественных продуктов и россиянам?

КСТАТИ...

Из семян льна можно готовить и отдельные, причем не только полезные, но и очень вкусные блюда, например котлеты. Для этого нужно полстакана семян перемолоть, развести полученную муку таким же количеством горячей воды, перемешать, добавить мелко нарезанный лук, измельченный чеснок по вкусу, посолить, поперчить и вбить яйцо. Чтобы не потерять полезные вещества, столовую ложку фарша нужно помещать на раскаленную сковороду. Котлеты жарить на слабом огне под закрытой крышкой, по 10 минут с каждой стороны. По вкусу они напоминают жареную печень.

Лен можно использовать полностью. Из костры, к примеру, современная промышленность научилась получать не только топливные брикеты, строительные плиты, обладающие высокими технологическими и экологическими качествами, но и легкую, красивую, оригинальную мебель, которая вполне может соперничать с мебелью из ротанга.