

➔ Beneficios de la linaza



La linaza es una semilla que proviene de la planta del lino, posee gran cantidad de fibra dietética, ácidos grasos como el Omega 3 y unos fitoquímicos llamado lignanos (potente anti cancerígeno).

Su cantidad de fibra es superior a cualquier otro cereal y por ello es muy aconsejable en dietas para la reducción de peso, para reducir el colesterol y prevenir el estreñimiento. El Omega 3 que posee supera al del pescado o a cualquier vegetal o cereal. Y los lignanos actúan en la prevención del cáncer de mama y colon y estos están al alcance de toda las personas simplemente con añadir semilla de linaza molida a sus dietas.

Estos son algunos de los muchos beneficios que podemos obtener de la linaza, con tan sólo dos cucharadas molidas al día disueltas en zumo, o en yogurt o de cualquier modo.

Sobrepeso

Elimina el colesterol. Ayuda a controlar la obesidad y la sensación innecesaria de apetito por contener grandes cantidades de fibra dietética. Tomando dos cucharadas soperas más de Linaza por las

tardes se consigue bajar de peso ya que reduce el apetito.

Enfermedades Cardiacas

Previene la formación de coágulos sanguíneos y ataques, si se ingiere en una etapa temprana de la enfermedad modificando al mismo tiempo el estilo de vida con ejercicio y una dieta sana.

Diabetes

El ALN puede también disminuir los requerimientos de insulina en el diabético, favoreciendo el consumo frecuente de Linaza, a el control de los niveles de azúcar en la sangre.

Cáncer

Por más de 36 años la investigadora alemana Dra. Johanna Budwing ha utilizado exitosamente el Aceite de Linaza en la prevención del Cáncer, tiene más de mil casos documentados. Las Ligninas de acuerdo a investigaciones científicas, luchan contra los químicos causantes de los Tumores Cancerosos y bloquean a los receptores de estrógeno, lo cual podría reducir el riesgo de Cáncer de Colon, Cáncer de Pulmón, Cáncer de Próstata, Cáncer de Mama, etc. Según el Dr. James Duke del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, la Linaza contiene 27 compuestos identificables como anticancerígenos.

Problemas Sexuales

La Dra. Budwing descubrió que el aceite de la Linaza es un Afrodisiaco Natural. La causa física más común de la impotencia en los hombres y la frigidez en las mujeres se debe al bloqueo de la circulación sanguínea en las arterias. La Linaza molida limpia las arterias y corrige algunos casos de esterilidad, peligro de aborto y tiende a disminuir los bochornos de la menopausia.

Digestión

La ingestión de Linaza ayuda en el tratamiento de estreñimiento (dificultad para evacuar) crónico, a los daños causados en el colon por hacer uso excesivo de laxantes, lubrica y regenera la flora intestinal, previene la formación de divertículos (apéndices) en el trayecto del esófago o del intestino.

Enfermedades Inflamatorias

El Ácido Linolénico (ALN) mejora las inflamaciones de todo tipo, principalmente las que tienen el sufijo itis, las cuales son: Gastritis, Tendonitis, Colitis, Artritis, Nefritis, Bursitis, Prostatitis, Otitis, etc. Así como también Lupus, considerado como una enfermedad inflamatoria.

Vitalidad

Uno de los más notables signos de una mejor salud por el consumo regular de la Linaza es el aumento progresivo de la Vitalidad y Energía. Es de utilidad para los atletas ya que hace que los músculos se recuperen rápidamente del desgaste que ocasiona el ejercicio y también para quienes deseen reducir la grasa y tener un cuerpo esbelto y saludable.

Piel y Cabello

Al consumir con regularidad la semilla de Linaza usted notará como

su piel se suaviza, problemas de la piel como Psoriasis y Eczema dramáticamente mejoran, puede ser usada como mascarilla facial para una limpieza profunda del cutis y como jalea (gel) para fijar y nutrir el cabello.

Estress

Mucha gente estima que el efecto más profundo del uso de la Linaza es la sensación de calma que la persona disfruta a pocas horas de ingerirla, es excelente para personas que tienen un ritmo acelerado de vida o para quienes trabajan bajo presión.

Retención de Líquidos

Los ácidos grasos de la Linaza ayudan a los riñones a secretar sodio y agua. La retención de agua (edema) se da en la hinchazón de los tobillos, algunas formas de obesidad, síndrome premestruar, todas las etapas de cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Otras Afecciones

Los Ácidos Linolénicos son necesarios para la función visual (retina), la función adrenal (tensión nerviosa) y para la formación de esperma. A menudo son útiles en casos de múltiple esclerosis. También en el caso de fibrosis cística; de esterilidad y aborto; de mal funcionamiento glandular; en cierto problemas de comportamiento (ezquizofrenia, depresión bipolar), alergias, adicciones a drogas o Alcohol y otros comportamientos anormales.