

Link do produktu: <http://www.czteryporyroku.sklep.pl/olej-lniany-tloczony-na-zimno-labolatorium-biooil-500-ml-p-1674.html>



Olej Lniany tłoczony na zimno Labolatorium Biooil 500 ml

Cena

19,00 zł

Opis produktu

OLEJ LNIANY do diety dr Budwig

100% OLEJ LNIANY do diety Budwig (zaw. Budwig) z LABORIUM BIOIL z pierwszego tłoczenia. Tłoczony na zimno, nie zawiera konserwantów ani żadnych innych sztucznych dodatków. Szkłone ciemne butelki chronią olej przed szkodliwym działaniem promieni UV, z którego powstał, nie zawiera konserwantów ani żadnych innych sztucznych dodatków.

Zawartość kwasów tłuszczowych oleju lnianego

(przeciętnie)

TŁUSZCZE NASYCONY - 9%

w tym:

- kwas palmitynowy - 5%
- kwas stearynowy - 4%

TŁUSZCZE NIEASYCONY - 91%

w tym:

JEDNONIEASYCONY - 18%

- kwas oleinowy (Omega-9) -18%

WIELONIEASYCONY - 73%

- kwas linolowy (Omega-6) - 18%
- kwas linolenowy (Omega-3) - 55%

OLEJ LNIANY - WŁAŚCIWOŚCI

Olej lniany tłoczony na zimno posiada żółty kolor oraz charakterystyczny dla nasion lnu smak i zapach. Olej lniany firmy LABORATORIUM BIOOIL jest olejem w 100% naturalnym, z pierwszego tłoczenia, tłoczonym na zimno i nieoczyszczonym, dlatego też posiada zapach i smak nasion, z których powstał. Produkowany jest on ze specjalnie wyselekcjonowanych odmian lnu spełniających wysokie wymagania jakościowe oraz posiadających odpowiedni skład i zawartość Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT) w tym kwasów tłuszczowych Omega 3. Olej lniany firmy LABORATORIUM BIOOIL zawiera powyżej 50% kwasów Omega 3.

JAKOŚĆ OLEJU LNIANEGO tłoczonego na zimno z LABORATORIUM BIOOIL

Aby w pełni korzystać z cennych właściwości oleju lnianego i zawartych w nim kwasów tłuszczowych Omega 3 konieczne jest używanie oleju lnianego tylko najwyższej jakości. Dlatego też prosimy Państwa o szczególne zwracanie uwagi na ten istotny szczegół. Decydując się na zakup oleju lnianego firmy LABORATORIUM BIOOIL zyskujecie Państwo pewność, że wybraliście produkt o najwyższej jakości.

Gwarantujemy Państwu najwyższą jakość i doskonały smak, ponieważ:

- do produkcji używamy tylko najlepszych surowców, spełniających wysokie wymagania jakościowe;
- każda partia surowców przechowywana jest w warunkach zapewniających świeżość i naturalne wartości odżywcze;
- każda partia wytłoczonego oleju spełnia wszystkie wymagania m. in.: pod kątem ilości i struktury zawartych Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych oraz parametrów gwarantujących świeżość i najwyższą jakość oleju;
- olej tłoczony jest na zimno w temperaturze do 40°C w sposób zapewniający zachowanie naturalnych właściwości lnu, z którego został wytłoczony
- olej lniany oferowany przez LABORATORIUM BIOOIL spełnia wszystkie wymagania jakościowe dla Oleju lnianego określone w Farmakopei Polskiej VII

DZIĘKI NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI OLEJ LNIANY FIRMY LABORATORIUM BIOOIL JEST STOSOWANY W DIECIE dr BUDWIG

JAK SPOŻYWAĆ OLEJ LNIANY tłoczony na zimno?

Olej lniany z LABORATORIUM BIOOIL może być stosowany o każdej porze dnia, samodzielnie lub jako dodatek do sałatek, jogurtów, zimnych sosów itp. Zachęcamy Państwa do codziennego spożywania oleju lnianego i zastępowania nim innych olejów aby uzupełniać niedobory kwasów tłuszczowych Omega 3 w naszej diecie. Należy pamiętać, że kwasy tłuszczowe Omega 3 są bardzo wrażliwe na wysoką temperaturę, dlatego nie należy na nim smażyć potraw. Olej lniany firmy LABORATORIUM BIOOIL jest w 100% naturalnym produktem, wyprodukowanym w sposób, który zapewnia mu zachowanie bioaktywnych właściwości nasion, z których powstał. Aby zabezpieczyć się przed utlenianiem w organizmie kwasów tłuszczowych Omega 3 (i innych NNKT) po ich spożyciu, zaleca się aby dostarczyć do organizmu (najlepiej w naturalnej formie) witaminę E. Naturalną witaminę E można znaleźć m. in. w: kielkach pszenicy, otrębach, zielonych warzywach (tj. szpinak, sałata, kapusta), czosnku, orzechach, awokado.

OLEJ LNIANY firmy LABORATORIUM BIOOIL jest jednym z dwóch głównych składników diety dr Johanny Budwig i spełnia najwyższe wymagania jakościowe dla OLEJU LNIANEGO używanego w polecanej przez nią diecie.

JAK NALEŻY PRZECHOWYWAĆ OLEJ LNIANY ABY ZACHOWAŁ SVOJE WŁAŚCIWOŚCI

- Olej lniany tłoczony na zimno ze względu na nietrwałość Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych Omega 3 należy przechowywać w temperaturze od 4oC do 10oC bez dostępu światła i powietrza w zamkniętej butelce z ciemnego szkła;
- Aby zapewnić Państwu stały i szybki dostęp do świeżego oleju lnianego z LABORATORIUM BIOOIL jest on dostępny w sprzedaży wysyłkowej. Zakupu można również dokonać w dobrych aptekach i sklepach ze zdrową żywnością, które zapewnią odpowiednie warunki sprzedaży i przechowywania.

KORZYŚCI Z PRZYJMOWANIA OLEJU LNIANEGO

Olej lniany tłoczony z odpowiednich odmian lnu (tzw. wysokolinolenowych), odznacza się bardzo korzystnym oddziaływaniem na organizm ze względu na zawartość kwasów tłuszczowych Omega 3. Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe Omega 3 wpływają pozytywnie m.in. na:

- UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY
- UKŁAD NERWOWY
- UKŁAD TRAWIENNY
- CHOROBY REUMATYCZNE
- ALERGIE I ASTMĘ
- WŁOSY I PAZNOKCIE
- ZDROWIE KOBIET
- ZDROWIE DZIECI I MŁODZIEŻY
- ZDROWIE OCZU
- ZDROWIE PSYCHICZNE
- ZDROWIE ZWIERZĄT

Olej lniany może być także stosowany zewnętrznie - jako kosmetyk.

Działa łagodząco na pęknięcia skóry, posiada właściwości regenerujące, przeciwzapalne i nawilżające. Jest doskonały do cery: tłustej i trądzikowej skłonnej do zapaleń oraz przeciwzmarszczkowej. Może być stosowany w olejkach do pielęgnacji ciała, oraz w maseczkach dbających o piękny wygląd twarzy i włosów.

KIM BYŁA DR BUDWIG...

Dieta dr Budwig

Dr Johanna Budwig (1909-2003) była jednym z największych autorytetów w dziedzinie biochemii tłuszczów na świecie.

Studia z dziedziny farmacji, chemii i fizyki skończyła w Munster. tam też wspólnie z dr H. P. Kaufmannem podjęli badania w dziedzinie chemii tłuszczów w Federalnym Instytucie Badań Tłuszczu. Dzięki opracowanej przez nich metodzie, nawet najmniejsze ilości tłuszczów np. we krwi mogą być badane pod kątem proporcji zawartych w nich rozmaitych kwasów tłuszczowych (nasyconych i nienasyconych). To stwierdzenie miało przełomowe znaczenie dla dalszych badań dr Budwig. Rząd Niemiec docenił pracę dr Budwig i zaproponował jej stanowisko specjalisty ds tłuszczów przy departamencie zdrowia. Owocem jej badań nad tłuszczami nasyconymi i nienasyconymi na zdrowie człowieka jest słynna dieta olejowo białkowa, znana dziś jako dieta dr Budwig.

Powstanie i cechy diety dr Budwig

Dieta olejowo białkową dr Budwig opracowała na podstawie wyników, które uzyskała z badań w 4 szpitalach Munster. Przeprowadziła tam tysiące próbek krwi i stwierdziła, że we krwi pacjentów występują nieprawidłowości dotyczące kwasów tłuszczowych, a zwłaszcza niedobory Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych. Po dodaniu NNKT do krwi lub do diety pacjentów, parametry krwi normalizowały się a dotlenienie komórek poprawiało się poprzez usprawnienie działania błon komórkowych. Fakt, że niedotlenienie komórek ma bezpośredni wpływ na powstawanie nowotworów udowodnił już w latach 30-tych XX wieku Otto Warburg, laureat Nagrody Nobla z dziedziny Fizjologii i Medycyny. Swoją dietę dr Budwig oparła na mieszance oleju lnianego, który zawiera wyjątkowo dużą ilość wielonienasyconego kwasu linolenowego (jednego z kwasów Omega 3), oraz białego, chudego twarogu. Odkryła bowiem że proteiny siarkowe zawarte w białym serze znacznie ułatwiają

przyswajanie nienasyconych kwasów tłuszczowych, czyniąc je w wyniku procesu miksowania „rozpuszczalnymi w wodzie”.

Dr Budwig nie chciała, aby jej dietę łączyć z chemioterapią i radioterapią, gdyż takie połączenie może osłabiać organizm. Autorka diety twierdziła przy tym, iż metoda ta, jako terapia powinna być stosowana w swojej ścisłej formie przez 5 lat.

Dieta dr Budwig ma dobroczynny wpływ na wszystkie narządy i ich układy, ponieważ tłuszcze mają ogromne znaczenie w procesach ich prawidłowego funkcjonowania.

Podstawą w diecie doktor Budwig jest olej lniany wysokolinolenowy, z wysoką zawartością kwasu linolenowego, tłoczony na zimno. Ze względu na sposób tłoczenia, dr Budwig uznała wyższość oleju lnianego np. nad tranem, ponieważ tran jest produkowany przy użyciu wysokich temperatur, które niszczą cenne kwasy Omega 3. Na rynku pojawiło się wiele olejów lnianych, które nie spełniają warunków diety dr Budwig, ponieważ albo są niskolinolenowe (czyli są produkowane z odmian lnu o zawartości kwasów tłuszczowych Omega 3 poniżej 10%), tłoczone na gorąco lub pozyskiwane za pomocą rozmaitych środków chemicznych, a nie tłoczenia, bądź też dodawane są do nich konserwanty.

Oprócz oleju lnianego częścią terapii dr Budwig jest korzystanie z kąpieeli słonecznych, gdyż wówczas wytwarza się w naszym organizmie witamina D. Światło słoneczne reguluje także rytm dobowy, co ma ogromne znaczenie dla dobrego samopoczucia psychicznego. Dobroczynnemu działaniu słońca najlepiej jest poddawać się podczas spacerów, ok. pół godziny dziennie.

Dieta dr Budwig korzystnie oddziałuje w przypadkach:

- Artretyzmu
- Astmy
- Cukrzycy
- Depresji
- Otluszczenia wątroby
- Problemów dermatologicznych (np. łuszczycy)
- Problemów z pamięcią i koncentracją
- Problemów trawiennych
- Schorzeniach serca i układu krążenia min: nadciśnienia, miażdżycy, zawału serca, choroby wieńcowej
- Wrzodów żołądka

Zasady diety dr Budwig

Podstawą w diecie dr Budwig jest OLEJ LNIAANY TŁOCZONY NA ZIMNO. Olej lniany powinien być wprowadzony w miejsce innych tłuszczów. W przeciwnym wypadku do naszego organizmu może być dostarczona zbyt duża ilość kalorii, a to może prowadzić do tycia. Poza tym proporcja spożywanych tłuszczów, nadal mogłaby być zaburzona, a to z kolei, mogłoby zmniejszyć skuteczność diety.

Olej lniany powinien być dostarczany do organizmu głównie w formie pasty serowo olejowej. Pasta dzięki zawartości białek siarkowych oraz formie emulsji ułatwia przyswajanie kwasów Omega 3.

Dr Budwig zalecała aby na śniadanie spożywać 2 łyżki świeżo zmielonego siemienia lnianego wymieszanego z niepełną łyżeczką miodu. Siemię lniane zawiera łatwo przyswajalne białko, błonnik a także substancje śluzowate, które działają łagodząco na błony śluzowe.

Dieta dr Budwig jest w swojej ścisłej formie dietą bezmięsną, ponieważ w mięsie znajduje się bardzo dużo ukrytego tłuszczu (są to nasycone kwasy tłuszczowe). Wyjątek od tej zasady stanowią ryby, gdyż są one bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe.

Osoby, które chcą stosować dietę dr Budwig w celu poprawy swojego samopoczucia, mogą korzystać jedynie z pewnych jej elementów i nie eliminować mięsa całkowicie. Powinny jednak unikać mięsa z hodowli przemysłowych, ze względu na zawartość w nim hormonów i antybiotyków, a także wędlin, gdyż zawarte w nich konserwanty utrudniają przyswajanie z kwasów Omega 3.

Spożywane w codziennej diecie produkty powinny być świeże. Dotyczy to zarówno soków (te z kartoników są zazwyczaj dosładzane) jak i dań. Resztki nie powinny być odkładane na później i odgrzewane. Należy wybierać warzywa sezonowe lub mrożone a także unikać nowalijek, ponieważ są one uprawiane z użyciem środków chemicznych.

Po pierwszym (kilkumiesięcznym) intensywnym etapie przyjmowania oleju lnianego (6-8 łyżek dziennie) i uzupełnienia braków kwasów Omega 3, osoby stosujące dietę profilaktycznie mogą zmniejszyć ilość przyjmowanego oleju lnianego.

Pomiędzy posiłkami, co najmniej trzy razy dziennie, należy pić herbaty zielone i ziołowe, takie jak miętowe czy głogowe, nie powinny być to jednak czarne aromatyzowane herbaty.

Dr Budwig polecała spożywanie drożdży piekarskich (*Saccharomyces cerevisiae*), zawierają one potas, fosfor, magnez oraz witaminy z grupy B. Można je spożywać (pić) po przegotowaniu w niewielkiej ilości wody i przestudzeniu.

Produkty fermentacji mlekowej np. kefir, kwaśne mleko, biały ser są bardzo korzystne dla naszego zdrowia, ponieważ zawierają łatwo przyswajalne białko oraz dobroczynne bakterie.

Istotną częścią terapii dr Budwig jest spędzanie czasu na świeżym powietrzu i poddawanie się oddziaływaniu promieni słonecznych, najlepiej podczas spacerów.

Produkty zakazane w diecie dr Budwig:

Cukier (w tym również cukier brązowy), ponieważ może zaburzać naturalne procesy regulujące poziom glukozy we krwi a także zwiększa poziom trójglicerydów. Poza tym glukoza, która wchodzi w jego skład jest podstawowym paliwem dla komórek nowotworowych. Cukier można zastąpić naturalnymi produktami takimi jak miód i sok winogronowy.

Wszystkie tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, oleje rafinowane, masło, margaryny, gdyż zawierają szkodliwe nasycone kwasy tłuszczowe i/lub tłuszcze trans.

Słodzone soki i napoje, ponieważ zawierają duże ilości szkodliwego cukru, a często również środki konserwujące. Najlepsze są soki świeżo wyciśnięte, przygotowane w domu.

Mięso (zawiera szkodliwe tłuszcze), a zwłaszcza wędliny, które najczęściej posiadają szkodliwe konserwanty: antybiotyki i hormony.

Białe pieczywo, gdyż pozbawione jest dobroczynnego błonnika a jego spożywanie podnosi poziom glukozy we krwi i może sprzyjać występowaniu cukrzycy.

Słodycze, które zawierają dużo cukru oraz ukrytego tłuszczu, w tym niebezpiecznego tłuszczu trans.

Wszelkie produkty sztucznie konserwowane, ponieważ konserwanty utrudniają wchłanianie kwasów Omega 3

Zasady dotyczące Pasty:

Pasta serowo olejowa jest podstawą w diecie dr Budwig. Białka siarkowe zawarte w białym serze powodują, iż wiązania nienasycone kwasów tłuszczowych stają się bardziej stabilne i nie rozpadają tak szybko. Poza tym połączenie kwasów tłuszczowych i białek siarkowych, ułatwia transport oraz przetwarzanie tłuszczów w organizmie.

Niektóre osoby przejawiają objawy alergii na produkty mleczne, a niektóre czują się niekomfortowo spożywając nabiał, do takich osób należą weganie. Niestety nie istnieje doskonała alternatywa dla Pasty serowo olejowej, jednak istnieją pewne możliwości zastąpienia wiejskiego serka. Taką możliwością, dla osób, które cierpią na rozmaite przypadłości związane z nietrawieniem laktozy, może być jajo kurze. Niestety nie jest to rozwiązanie dla wegan. Jednak i tu istnieją pewne opcje. Należą do nich otręby owsiane, kielki pszenicy oraz rożgnięciona (gotowana) fasola, a także, choć w mniejszym stopniu orzechy np. migdały (ale nie orzeszki ziemne). Podstawowe zasady dotyczące przygotowania i przechowywania pasty zamieszczone są poniżej:

Olej z pozostałymi składnikami należy miksować, najlepiej przy pomocy tzw blendera (końcówka miksera z nożykami), przez ok. 5 min.

Pastę po przygotowaniu można przechowywać w lodówce do 48 godz., można ją podawać z różnymi warzywami, na słodko z miodem lub przyprawić wg uznania.

Pasta może stanowić osobny posiłek lub być np. dodatkiem do sosów sałatkowych, albo bazą do zdrowych (bezcukrowych) deserów.

Pasta musi być podawana na zimno, nie wolno jej zapiekać czy gotować, ponieważ kwasy Omega 3 z oleju lnianego są w tych warunkach utleniane, czyli niszczone.

Przepis na Pastę (na 1 dzień dla 1 osoby)

- Porcja oleju Inianego
- 125 g chudego serka

Odrobina bezcukrowego jogurtu naturalnego lub kefiru dla uzyskania odpowiedniej konsystencji.
Przygotowanie – olej z serkiem i jogurtem należy miksować przez ok. 5 min.

Ilość oleju Inianego, z której powinna być przygotowana Pasta jest zależna od celu, dla którego dana osoba stosuje dietę oraz wieku tej osoby:

Osoby stosujące dietę terapeutycznie powinny przyjmować 6-8 łyżek oleju Inianego dziennie
Osoby stosujące dietę profilaktycznie powinny przyjmować 2-4 łyżek oleju Inianego dziennie.
Porcja oleju Inianego dla dzieci do 13 lat wynosi niezależnie od celu stosowania diety 1-3 łyżek dziennie.