

Link do produktu: <http://www.czteryperyroku.sklep.pl/olej-lniany-lenvitol-do-diety-dr-budwig-zimnotloczony-nieoczyszczony-1000-ml-oleofarm-p-81.html>



## Olej lniany Lenvitol do diety dr Budwig zimnotłoczony nieoczyszczony 1000 ml Oleofarm

Cena **41,00 zł**

Dostępność **Dostępny**

### Opis produktu

## Olej lniany Lenvitol do diety dr Budwig zimnotłoczony nieoczyszczony 1000 ml Oleofarm

## Kwasy NNKT w oleju lnianym

Olej lniany powstaje tradycyjną metodą tłoczenia na zimno z nasion lnu charakteryzujących się wysoką zawartością Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT) z rodziny omega-3. Stała kontrola nad procesem tłoczenia zapewnia mu najwyższą jakość i aktywność biologiczną zawartych w nim NNKT, potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nasza dieta powinna być wzbogacana w NNKT, gdyż organizm ludzki ich nie wytwarza. Kwasy te wpływają korzystnie na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu oraz prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Regularne spożywanie NNKT jest ważne dla prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci. Korzystny efekt występuje w przypadku codziennego spożywania kwasu linolowego w ilości odpowiadającej 1% dziennego zapotrzebowania energetycznego i kwasu alfa-linolenowego w ilości odpowiadającej 0,2% dziennego zapotrzebowania energetycznego.

### PAMIĘTAJ!

Według zaleceń Dr Budwig olej lniany stosowany w opracowanej przez nią diecie należy przechowywać w temp. 4-10 °C. Tylko takie warunki przechowywania gwarantują zachowanie wszystkich właściwości oleju niezbędnych podczas stosowania diety.

### WAŻNA INFORMACJA !

W sklepach pojawiły się oleje lniane przeznaczone do diety dr Budwig, dla których zalecana temperatura przechowywania jest wyższa, co rodzi podejrzenie, że są to oleje otrzymywane z nasion genetycznie modyfikowanych.

Długotrwałe przechowywanie oleju lnianego do diety dr Budwig w wyższych temperaturach prowadzi do utleniania cennych kwasów omega-3 i utraty wartości odżywczych oleju.

### Zastosowanie:

LenVitol polecany jest w celu uzupełnienia kwasów omega-3 w diecie.

### Zalecane spożycie:

można przyjmować od 2 do 6 łyżek stołowych oleju lnianego dziennie w trakcie posiłków. Z oleju lnianego można przyrządzać również pastę z chudym białym serem. W tym celu należy zmiksować olej lniany z 12,5 dkg chudego białego sera z dodatkiem chudego kefiru bądź jogurtu. Olej z serem należy miksować do momentu otrzymania pasty o konsystencji majonezu. Pastę można podawać na słodko lub słono z dodatkiem warzyw, ziół lub owoców. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Korzystne efekty można zaobserwować po 3 miesiącach stosowania suplementu.

UWAGA! Olej lniany powinien być stosowany wyłącznie na zimno - nie należy podgrzewać i smażyć na nim potraw, gdyż powoduje to utratę wartości odżywczych.

## Skład: olej lniany tłoczony na zimno wysokolinolenowy, nieoczyszczony.

2 łyżki stołowe

(30 ml – 27,6 g)

6 łyżek stołowych

(90 ml – 82,8 g)

Kwasy tł. jednonienasycone (omega-9)

5,6 g

16,7 g

Kwasy tł. wielonienasycone (omega-6, kwas linolowy)

5 g

15 g

Kwasy tł. wielonienasycone (omega-3, kwas alfa-linolenowy)

14,5 g

43,4 g

## Olej Iniany do diety dr Budwig

Jeszcze do niedawna istniało przekonanie, że spożywanie tłuszczów, jako najbardziej kalorycznego składnika pokarmowego, ma negatywny wpływ na zdrowie. Tymczasem niektóre tłuszcze są nam wręcz niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu i odgrywają istotną rolę w profilaktyce i leczeniu wielu chorób. Należące do nich kwasy omega-3 stanowią podstawę diety opracowanej przez niemiecką biochemik dr Johannę Budwig, stosowanej w profilaktyce i leczeniu chorób przewlekłych.

### Dr Johanna Budwig (1908-2003)

Niemiecka naukowiec wywodząca się z Uniwersytetu w Münster, w Niemczech, siedmiokrotnie nominowana do Nagrody Nobla. Zdobyła wykształcenie w zakresie biochemii, farmacji i nauk przyrodniczych: fizyki, biologii, botaniki i chemii. Posiadała doktorat z chemii i fizyki, ukończyła też liczne kursy medyczne.

Po II wojnie światowej dr Budwig zajęła się badaniami nad wpływem farmaceutyków i żywności przetworzonej na zdrowie człowieka. Zainteresowana była szczególnie oddziaływaniem przetworzonych tłuszczów na organizm ludzki. Jako jedna z pierwszych naukowców opisała znaczenie kwasów NNKT (zwłaszcza omega-3) dla zdrowia człowieka i zróżnicowała kwasy tłuszczowe nasycone od nienasyconych.

W początkowym etapie badań współpracowała z wieloma wiodącymi klinikami i szpitalami, a później zdecydowała się na otwarcie swojej własnej kliniki, w której zamierzała pomagać wszystkim tym chorym, którym ówczesna medycyna akademicka pomóc już nie mogła. Dr Budwig rozpoczęła poszukiwania naturalnego, niefarmakologicznego, sposobu leczenia poprzez dietę, opartego na dostarczaniu organizmowi naturalnych, jak najmniej przetworzonych związków. Wynikiem tych poszukiwań było opracowanie diety nazywanej dziś jej nazwiskiem.

## Dieta dr Budwig

Dieta opracowana przez dr Budwig jest zbieżna z obowiązującą piramidą żywienia i bardzo zbliżona do modelu diety śródziemnomorskiej. Jest bogata w antyoksydanty i kwasy omega-3, a także błonnik i węglowodany złożone. Dieta ta nakłania do zmiany złych przyzwyczajeń żywieniowych i wybierania jak najmniej przetworzonych produktów. Dr Budwig tak mówiła o swojej diecie:

„To nie ma nic wspólnego z przestrzeganiem jakiejś surowej diety, to tylko kwestia rozstrzygnięcia, jakie pożywienie ma dla naszego zdrowia największą wartość, a jakie nie daje nic, czy wręcz szkodzi. (...) Należy być tylko świadomym, gdzie ukrywają się szkodliwe tłuszcze, na przykład w ciastkach, ciastach, wędlinach, kielbasach. (...) Przywrócenie naszego podstawowego pożywienia – olejów, białek, warzyw i owoców – jest niezmiernie ważne. Kiedy środki chemiczne, metody konserwowania, antybiotyki (chów zwierząt) i procesy oczyszczania zamieniają pożywienie w źródło zagrożenia, powinniśmy się ich troskliwie wystrzeżać”.

Początkowo dr Budwig stosowała swoją dietę z pozytywnym skutkiem w leczeniu pacjentów z chorobami nowotworowymi, a później również ze stwardnieniem rozsianym i przewlekłymi chorobami o podłożu zapalnym (np. reumatoidalne zapalenie stawów). Dziś zastosowanie tej diety jest o wiele szersze, a skuteczność głównego jej składnika – kwasów omega-3 w profilaktyce i leczeniu chorób przewlekłych, potwierdzona licznymi wynikami badań.

## Zasady diety dr Budwig

Charakterystyczne dla niej jest to, że w pierwszym etapie jej stosowania (od kilku tygodni do kilku miesięcy) jedynym zalecanym źródłem tłuszczu jest olej Iniany oraz ryby. Inne tłuszcze, zwłaszcza nasycone tłuszcze zwierzęce, są zakazane. Wszystko w celu wysycenia tkanek organizmu kwasami omega-3 i uzupełnienia ich niedoborów w organizmie.

Olej Iniany będący źródłem omega-3 powinien być spożywany w postaci tzw. PASTY, czyli w połączeniu z chudym białym serem. Olej i ser z dodatkiem chudego kefiru bądź jogurtu powinien być miksowany przy użyciu blendera do momentu otrzymania emulsji o konsystencji majonezu (tak by olej dokładnie połączył się z serem na gładką, jednolitą masę). Takie połączenie powyższych składników umożliwia bardzo szybkie wchłanianie kwasów tłuszczowych w przewodzie pokarmowym i transportowanie do komórek ciała.

Profilaktycznie powinniśmy spożywać 2 łyżki stołowe oleju dziennie. W celach leczniczych natomiast dr Budwig zalecała spożywanie od 4 do 6 łyżek stołowych oleju dziennie w połączeniu z 12,5 dkg chudego białego sera.

Pastę, w zależności od upodobań smakowych, można doprawiać ziołami, warzywami, owocami lub spożywać na słodko, z odrobiną miodu i bakalii.

Dr Budwig zalecała codzienne spożywanie kilku łyżek świeżo zmielonego siemienia Inianego, będącego bogatym źródłem białka, błonnika, witamin, minerałów i naturalnych przeciwutleniaczy. Siemię można dodawać do pasty lub spożywać z jogurtem czy kefirem.

Dieta ta zaleca również codzienne spożywanie mlecznych produktów fermentowanych, gdyż zawierają one łatwostrawne białko i pożyteczne bakterie, które zasiedlają jelito grube i pełnią wiele ważnych funkcji, np. produkują witaminy z grupy B i K, neutralizują toksyny, wspomagają układ odpornościowy. Wskazana jest codziennie 1 szklanka letniego mleka acidofilnego, kefiru, maślanki lub jogurtu.

Aby osiągnąć jak najlepsze efekty, osoby stosujące dietę powinny wyeliminować ze swojego jadłospisu nie tylko inne tłuszcze poza olejem lnianym, ale również słodycze i produkty z dodatkiem cukrów (np. słodzone soki i napoje na bazie koncentratów soków owocowych, dżemy). Zamiast cukru można używać miodu.

Należy również ograniczyć ilość mięsa i wędlin ze względu na zbyt dużą ilość stosowanych do ich produkcji wypełniaczy, konserwantów jak również polepszaczy smakowych i zapachowych.

Należy spożywać produkty świeże, niekonserwowane chemicznie.

Wskazane są świeże warzywa i owoce oraz świeże soki z nich otrzymane.

**Uwaga!**

Olej lniany tłoczony na zimno wysyłamy w specjalnych opakowaniach termicznych tylko za pośrednictwem poczty kurierskiej lub Poczty Polskiej priorytetowej od poniedziałku do czwartku. Jest to niezbędne, aby utrzymać odpowiednią temperaturę oleju. Oleje lniane zamówione w piątek i na weekend będą wysyłane od poniedziałku.

## Zastosowanie oleju lnianego Lenvitol:

Lenvitol polecany jest w celu uzupełnienia kwasów omega-3 w diecie.

Olej lniany budwigowy nieoczyszczony tłoczony na zimno

Suplement diety