



Olej lniany bez goryczy

- tradycja w harmonii z innowacją.

Nowoczesna fitoterapia opiera się na wiedzy i doświadczeniu zdobywanych przez ludzi od tysiącleci. W dzisiejszych czasach medycyny konwencjonalnej wiele osób wraca do stosowania tradycyjnych środków leczniczych i metod naturalnych. W związku z tym zainteresowaniem cieszą się także oleje, które mogą być z powodzeniem stosowane jako wewnętrzny i zewnętrzny domowy środek leczniczy.

Powszechnie znane są walory oleju lnianego, oleju z konopi i oleju z czarnuszki, ale coraz większą popularność zyskują również nieco zapomniane oleje, jak np. olej rydzowy lub gorczycowy. Do najpopularniejszych oleistych roślin leczniczych należy len. Uzyskiwany z niego olej lniany ma bardzo wysoką zawartość kwasów tłuszczowych **Omega-3**, która kształtuje się na poziomie do 47%. Nasz organizm nie potrafi samodzielnie wytwarzać tych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania kwasów tłuszczowych, dlatego muszą one być dostarczane wraz z pożywieniem. Codzienne przyjmowanie 2 g kwasów tłuszczowych **Omega-3** w połączeniu ze zrównoważoną dietą i zdrowym trybem życia ma istotny wkład w utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

Mimo jego korzystnego wpływu na zdrowie wiele osób nie przepada za olejem lnianym ze względu na wyczuwalną gorycz. Gorzki smak pojawia się bezpośrednio po zakończeniu procesu tłoczenia nasion lnu i jest spowodowany obecnością peptydów, czyli bioaktywnych aminokwasów. Na rynku dostępny jest olej, który zachowuje naturalny, ale przyjemnie delikatny smak nasion jeszcze przez długi czas po tłoczeniu, jest to filtrowany w technologii 3D Ekologiczny Olej Lniany BIO PLANÈTE.

Ekologiczna olejarnia z siedzibą w południowej Francji opracowała przez lata specjalny proces filtracji, który usuwa z oleju lnianego cząsteczki odpowiedzialne za gorzki smak. Wykorzystywana jest przy tym struktura peptydów, która umożliwia wyeliminowanie goryczy w wyniku zastosowania innowacyjnej, trójwymiarowej matrycy filtracyjnej. Usunięcie peptydów ma istotne znaczenie z punktu widzenia ochrony zdrowia, ponieważ przypisuje się im działanie obniżające odporność, co potwierdzają różne badania¹. Ta specjalna technologia produkcji oraz napełnianie butelek z filtrem UV w warunkach eliminujących dostęp tlenu zwiększają trwałość oleju lnianego.

W celu zneutralizowania gorzkiego smaku olej lniany można dodawać zwłaszcza do ulubionych twarogów. Olej lniany bez goryczki może być stosowany również jako dodatek do innych dań, czy napojów na przykład w modnych koktajlach typu smoothie lub w sałatkach.

... a może zamiast lnianego olej rydzowy?

Osobom, które nie przepadają za olejem lnianym, nawet pozbawionym goryczy, ale szukają dobrego źródła kwasów tłuszczowych **Omega-3**, polecamy spożywanie oleju rydzowego. Ma zdecydowany smak młodego, zielonego groszku i podobnie jak olej lniany jest idealnym dodatkiem do dressingów, twarogów i sałatek. Tradycyjny surowiec roślinny, lnicznik siewny (lnianka), został zapomniany pod koniec XIX wieku i obecnie przeżywa swój renesans. Uzyskiwany z tej rośliny olej zawiera 34% kwasów tłuszczowych i jest zaliczany do olejów, które mają pozytywny wpływ na gospodarkę cholesterolową organizmu.



Lnicznik siewny, potocznie zwany lnianką lub rydzem należy do rodziny kapustowatych. Kiedyś był uprawiany jako roślina olejodajna, na długi czas zapomniany, powoli wraca do łask.

¹Benedetti (2005): Podsumowanie badań; żadne z przeprowadzonych badań nie ma jednak wystarczająco przekrojowego charakteru i nie odnosi się do oleju lnianego. Thell (2013): Podsumowanie badań; wielocząsteczkowe związki peptydów są określane terminem peptydy cykliczne, ale także polipeptydy.

