



OLIO DI LINO CRUDO

Il lino è una pianta annuale tra le più antiche.

La **medicina popolare** utilizza i semi di lino per le loro virtù terapeutiche: essendo ricchi di mucillagini, permettono di accelerare il transito intestinale. I semi contengono anche sostanze lenitive utilizzate per calmare le infiammazioni interne (tubo digerente, vie urinarie) o esterne (pelle). Ma le proprietà più interessanti sono quelle dell'olio, caratterizzato da un alto contenuto di acidi grassi insaturi, ad un costo veramente contenuto. Gli acidi grassi rientrano tra i componenti di base di tutti i lipidi. Ne esistono di due tipi: **saturi** ed **insaturi**.

Sebbene siano comunemente chiamati acidi grassi “cattivi” i primi e “buoni” i secondi, sono entrambi necessari. I **saturi** sono utilizzati a livello energetico (produzione di calore, carburante per i muscoli). Hanno una cattiva fama poiché in determinate condizioni si accumulano sulle pareti dei vasi sanguigni formando dei depositi. Gli acidi grassi **insaturi** vengono utilizzati per scopi strutturali: entrano nella composizione dei tessuti e servono alla costruzione dell'organismo. Questi acidi grassi sono definiti **anche essenziali** poiché non possono essere sintetizzati dall'organismo, a differenza di quelli saturi. Il loro apporto deve necessariamente provenire dall'alimentazione; d'altronde, questi acidi sono considerati **vitamine** ai quali è stata attribuita la lettera **F**. La fonte principale e pressoché unica di vitamina F sono gli oli vegetali pressati a freddo. La carenza di vitamina F è quindi molto diffusa poiché la maggior parte della popolazione utilizza oli pressati a caldo in cui la vitamina F è andata distrutta per azione delle alte temperature.

I **tre principali acidi grassi** sono l'acido arachidonico, l'acido linoleico e l'acido linolenico. Svolgono un ruolo determinante per la salute poiché è in parte da loro che dipende la possibilità o l'impossibilità che tossine e scorie penetrino nell'organismo e ne degradino la struttura. In effetti, la principale via d'accesso di queste sostanze sono le pareti intestinali, quando sono in cattivo stato.

In condizioni normali, le mucose intestinali svolgono l'azione di filtro intelligente che lascia penetrare solo le sostanze utili all'organismo. Gli elementi nocivi apportati dall'alimentazione (additivi o veleni dovuti all'inquinamento) o derivanti da cattive trasformazioni dei cibi (fermentazioni o putrefazione intestinali) sono perciò costretti a restare nell'intestino, per poi essere espulsi insieme alle feci.

Per svolgere questo ruolo di filtro, le mucose intestinali devono essere provviste di grandi quantità di acidi grassi insaturi. In caso contrario si indeboliscono, si ulcerano e diventano porose. Le maglie risultano danneggiate e le molecole generalmente più voluminose delle tossine penetrano nel sangue. Da qui si diffondono in tutto l'organismo, il nostro terreno, lo degradano e provocano malattie.

L'organismo però non è indifeso di fronte a questa invasione. Possiede un organo molto potente, capace di neutralizzare le tossine che superano la barriera intestinale: il **fegato**. Tutte le sostanze

assorbite dai capillari sanguigni delle mucose intestinali sono dapprima convogliate al fegato tramite la vena porta. Si tratta di un passaggio obbligato per tutto ciò che proviene dall'intestino: i **nutrienti** vengono rilasciati, trasformati o meno, nel sangue da dove raggiungono le cellule; le **tossine** vengono neutralizzate, disciolte dalla bile ed evacuate dall'intestino. Tuttavia, questa evacuazione sarà efficace solo se le mucose intestinali sono in buono stato; quando sono porose, le tossine disciolte nella bile possono essere riassorbite!

Attualmente, le carenze di **vitamina F** sono frequenti e, di conseguenza, anche l'autointossicazione da parte dell'intestino.

Ma gli acidi grassi svolgono anche un ruolo fondamentale nel sistema immunitario poiché è grazie a essi che l'organismo produce prostaglandine. Quando l'organismo è in pericolo, che sia aggredito da un batterio, un virus o che sia minacciato da cellule cancerogene, si difende con due processi successivi.

- Per effetto di una **reazione infiammatoria**, i vasi si dilatano, la loro permeabilità aumenta, il sangue affluisce e gli scambi accelerano. Queste reazioni hanno lo scopo di facilitare l'azione degli elementi deputati alla difesa dell'organismo: linfociti, anticorpi ecc. Lo stato infiammatorio è provocato dalle **prostaglandine "cattive"** (PGE 2).
- Quando le difese hanno neutralizzato gli aggressori, il sistema immunitario deve ristabilire le condizioni normali affinché le funzioni fisiologiche dell'organismo possano riprendere. Questo scopo viene raggiunto grazie alle **prostaglandine "buone"** (PGE 1 e 3) che svolgono un'azione antinfiammatoria. Senza di loro, la reazione flogistica proseguirebbe e diventerebbe nociva. Insorgerebbero allora malattie dovute a un'infiammazione eccessiva (artrite, allergie) o alla distruzione di determinati tessuti da parte dei sistemi di difesa dell'organismo (sclerodermia, sclerosi multipla, lupus eritematoso). In questo ultimo caso, i tessuti infiammati verrebbero considerati come aggressori permanenti da distruggere (**malattie autoimmuni**).

Da un punto di vista generale, le prostaglandine "cattive" non mancano mai poiché sono prodotte a partire dall'acido arachidonico presente sia negli oli vegetali sia nei grassi animali. **Le prostaglandine "buone", invece, vengono prodotte unicamente a partire dagli acidi grassi insaturi degli oli vegetali pressati a freddo!**

Se queste PGE 1 derivano dall'**acido linoleico** che si trova in grande quantità in numerosi oli di prima pressione a freddo (cartamo 76%, girasole 65%, germe di grano 62%, noce 60%, mais 57% ecc.), le PGE 3 vengono prodotte dall'acido alfa-linolenico le cui fonti sono molto rare e limitate (girasole e cartamo 1%, germe di grano 8%, noce 14%).

L'olio di lino, invece, è un'eccezione poiché contiene il 49% di **acido linolenico**. Supera di gran lunga tutte le altre fonti ed è questo il suo grande valore per la salute. Il contenuto di acido linoleico, al contrario, non è molto elevato: solo il 15%. Ciò non è grave poiché questo acido si trova in

abbondanza negli altri oli vegetali di prima pressione a freddo. **La virtù più importante dell'olio di lino è quindi la sua azione sulla permeabilità delle mucose e sul sistema immunitario spesso carente.** Ha però altre proprietà che emergeranno dall'analisi della sua composizione.

Composizione

L'olio di lino è composto per l'11% da acidi grassi saturi e per **l'89% da acidi grassi insaturi**: 25% di acido arachidonico. **Contiene**, inoltre, **vitamina E** (da 80 a 95 mg per 1000 g) e **lecitina**.

La **lecitina** è una sostanza liquida necessaria per il buon funzionamento del sistema nervoso e del cervello. Rafforza i nervi e allo stesso tempo li distende.

La **vitamina E** ha proprietà antiossidanti: permette, infatti, a sostanze fragili come la vitamina F di non ossidarsi e quindi di non perdere le sue proprietà. La vitamina E è necessaria anche per le **ghiandole sessuali**, per la **cicatizzazione della pelle** e per combattere le **malattie cardiovascolari**. In questo caso, agisce insieme alla vitamina F; un sufficiente livello ematico di vitamina E e F impedisce al **colesterolo** di accumularsi e creare depositi.

INDICAZIONI

I disturbi che derivano da un carenza di vitamina F sono numerosi, ma possono essere raggruppati in alcune grandi categorie.

ALLERGIE

La vitamina F rafforza la resistenza della pelle e delle mucose, diminuendone la sensibilità verso gli allergeni.

INFEZIONI RECIDIVANTI

Per coloro che sono sensibili alle infezioni a carico di polmoni (bronchite), naso e gola (angina, raffreddore, sinusite), vie urinarie (cistite) o a infezioni più generalizzate (influenza). Le infezioni recidivanti non sono tanto dovute alla virulenza dei microbi quanto alla fragilità delle difese immunitarie, che possono essere rafforzate con la vitamina F.

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Gli acidi grassi insaturi derivanti dall'olio di lino impediscono che il colesterolo e i grassi saturi si accumulino nel sangue depositandosi sulle pareti dei vasi sanguigni. I trattamenti con olio di lino sono quindi efficaci in caso di ipercolesterolemia, flebiti, trombosi e infarto, sia a titolo preventivo che curativo.

MALATTIE DEGENERATIVE

Le malattie quali tumori, sclerosi multipla, poliartrite ecc. sono caratterizzate da una forte aggressione dei tessuti e da una scarsa capacità di difesa del sistema immunitario: l'olio aiuta a eliminare le cellule cancerogene e neutralizzare le tossine.

PELLE SECCA

Uno dei segni di carenza di vitamina F più facilmente osservabile è la secchezza della pelle, che inizia negli arti inferiori, per poi estendersi alla schiena e infine a tutto il corpo.

CONTROINDICAZIONI

Non ci sono controindicazioni note.

L'Olio di lino è molto delicato perciò deve essere consumato in un arco di tempo breve (da 4 a 5 settimane) dopo l'apertura. Un periodo più lungo potrebbe provocare l'ossidazione dell'olio che verrebbe così a perdere le sue proprietà. Deve essere conservato in **frigorifero**.

TRATTAMENTO

L'olio di lino si usa mescolato al formaggio fresco tipo ricotta e allo yogurt o aggiunta al condimento dell'insalata..

Il sapore di questo olio non è sgradevole (ha un lieve gusto di nocciola).

DOSAGGIO

Poiché l'organismo ha bisogno di 12-25 g di acidi grassi insaturi al giorno, è necessario consumare esclusivamente olio di lino. Se il fabbisogno di acido linolenico viene soddisfatto facilmente dall'**assunzione di 2 cucchiaini** di questo alimento, l'apporto degli altri grassi insaturi è garantito da un cucchiaino al giorno di vari oli pressati a freddo (girasole, noce, sesamo, mais o cartamo) aggiunto al condimento dell'insalata o sulle verdure cotte.

Poiché l'assimilazione degli acidi grassi insaturi è più difficoltosa in presenza di quelli saturi, è **preferibile non consumare troppi grassi animali durante lo stesso pasto**.

DURATA DEL TRATTAMENTO

Il **primo trattamento a base di olio di lino può durare da 2 a 3 mesi**. In seguito viene ripetuto tutte le volte che se ne sente il bisogno: si trarrà un sensibile beneficio dall'introduzione permanente dell'olio di lino nel proprio regime alimentare.

(tratto da "Complementi alimentari naturali" di C. Vasey, casa editrice ERRA).

Kenzia-Ecosalute srl

via Bersaglieri 2 - -29013 Carpaneto piacentino (PC)

tel. 0523 852.872 – 0523 852.308 fax 0523 246.699 linea medici/operatori 0523/853 285

e.mail: info@ecosalute.it- www.ecosalute.it