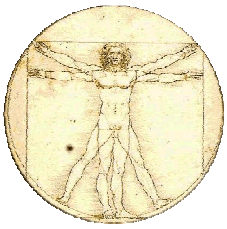
Leinöl



Leinöl - die wichtigste OMEGA3-Quelle

Dr. Johanna Budwig (siehe Fußnote 1 am Ende der Seite) war Chemikerin und Lipid-Forscher. Sie entwickelte die **Lipid-Dünnschicht-Chromatographie** - über 30 Jahre "die Standardmethode" zur Fettsäure-Analyse - und führte diese Methode zu derartiger Sensitivität, dass sie bereits aus einer Blutprobe - später sogar aus der Haut - ein Lipid-Profil des Patienten erstellen konnte.
Dabei fand sie, dass bei Krebspatienten ein im Verhältnis zu Gesunden deutlich erhöhter Anteil an gesättigten Fetten ("Margarine-Fette") vorhanden sind und die (lebens-) notwendigen ungesättigten Fettsäuren durchwegs stark verringert sind. Dr. Budwig schloss daraus, dass **krebskranke Patienten unter einer Störung des Fettstoffwechsels** leiden oder dass ein derartiges Missverhältnis von "guten" ungesättigten zu "schlechten" gesättigten Fettsäuren die Krebskrankheit begünstigt.
Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse aus den 50er Jahren stehen in guter Korrelation mit heutigem Wissen: in Japan - einem Land in dem vor allem ungesättigte Fette in der Nahrung vorherrschen - ist das Krebsrisiko deutlich niedriger als in den USA. Wenn jedoch Japaner nach Amerika auswandern und sich den dort herrschenden Ernährungsgewohnheiten unterwerfen, steigt die Krebsrate unter den Auswanderern deutlich an. Wieder ein deutlicher Hinweis auf die zentrale Rolle der Ernährung bei Krankheiten im Allgemeinen und Krebserkrankungen im besonderen (2).

Ungesättigte Fette haben eine eminente Bedeutung im Körper

1. Sie dienen als Antioxidantien, da sie freie Radikale "entgiften" können (Lipidperoxidation kann durch die Doppelbindung eines ungesättigten Fettsäuremoleküls zum Stehen gebracht werden, eine gesättigte Fettsäure wird selber erneut zum freien Radikal und muss sich an einem benachbarten Molekül absättigen - auf diese Weise "wandern" freie Radikale durch den Körper).

2. Sie dienen als Baustoffe von Zell-Membranen: sie halten diese Schutzhüllen der Zellen in einer optimalen Weise "flüssig" und ermöglichen damit einen reibungslosen Stofftransport in die Zelle, Abtransport aus der Zelle, sowie auch eine entsprechende Verformbarkeit der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) bei ihrer Wanderung durch die allerfeinsten Körpergefäße (Kapillaren). Mit einer Dunkelfeld-Untersuchungen von (Nativ-) Blut kann gezeigt werden, dass gerade bei Krebspatienten die Erythrozyten eine relativ starre und unbewegliche Zellmembran besitzen, d.h. es kommt dadurch zwangläufig zu einer latenten Verschlechterung der Versorgungs-Situation mit Sauerstoff in den Geweben (3).
Dr. Budwig analysierte alle natürlich vorkommenden Fette und Öle auf optimale Zusammensetzung und fand, dass im Leinöl (Öl des Leinsamens) die allerhöchste Rate an ungesättigten Fettsäuren vorhanden ist (über 25%).

Therapie zur Normalisierung der Fettzusammensetzung von Krebskranken

Sie untersuchte daraufhin, ob sich durch Zufuhr von Leinöl der Anteil ungesättigter Fettsäuren in den Geweben des Menschen erhöhen lies und fand, dass beim Gesunden die "Leinöl-Fettsäuren" innerhalb weniger Stunden im ganzen Körper verteilt werden und ihre positive, schützende Wirkung entfalten können. Bei Krebskranken jedoch benötigt der Organismus mehrere Monate um bei intensiver Zufuhr der so wichtigen ungesättigten Fettsäuren ein "normales" Lipid-Profil zu erhalten.
Daraus leitete sie schließlich ihre Öl-Eiweiß-Diät ab, deren positive und schützende Wirkung oft erlebt und deren positiven Einfluss auf die Fluidität der Erythrozyten im Dunkelfeld eindrucksvoll nachweisbar ist.

Lagerung

Die Flasche immer gut verschlossen (am besten liegend) im Kühlschrank lagern und vor gebrauch kurz aufschütteln!
Das Leinöl „altert“ (oxidiert), sobald es mit Luft, Licht und Wärme in Zusammenhang kommt.
Der Grund für die ausgezeichnete Qualität und den wunderbaren Geschmack des Bio-Leinöls der Fam. Leitner ist die aufwendige und schonende Pressung des Leinsamens.
Einzigartig wird für meine Kunden das Leinöl direkt von der Schneckenpresse, ohne Stehzeit und Filtration, abgefüllt und sofort gekühlt gelagert.

Das "empfindliche" Leinöl
ein Teil der ungesättigten Fettsäuren sind sehr "empfindlich". Sie reagieren bereits mit dem Luftsauerstoff - vor allem unter Einwirkung von Licht - und dabei entstehen Fettsäure-Bruchstücke, die nicht besonders wohlschmeckend sind.
Der Anteil an ungesättigten Fettsäuren im Leinöl ist so groß, dass praktisch das ganze Öl an der Luft verändert (oxidiert) wird. Daher wird Leinöl auch als "Firnis" auf Ölgemälde aufgetragen - denn es härtet an der Luft und bildet dann eine Schutzschicht für das Gemälde. Diese Reaktionsprodukte des Leinöls sind nicht gewünscht, daher sollte nur frisch gepresstes Bio-Leinöl verwendet werden.

Wichtig zum geschroteten Leinsamen:
Er muss jeweils ganz frisch verwendet werden. Die abführende Wirkung des Leinsamen-Schrotes beruht auf Quellstoffen im Korn und bleibt auch im gealterten Schrot vorhanden, die wichtigen ungesättigten Fettsäuren werden jedoch beim längeren Stehenlassen des Schrotes oxidiert und damit zerstört (man schmeckt das bereits während des Essens). Leinsamen lässt sich ausgezeichnet in einer elektrischen Kaffee-Mühle (mit einem Schlagmesser) schroten. Bitte nicht in einer (Getreide-) Mühle schroten, die mit Mahlsteinen arbeitet, diese werden durch den fetten Leinsamen nur verklebt und die Mühle muss dann mühselig gereinigt werden, um sie wieder funktionsfähig zu bekommen.

Tägliche Menge an Leinöl:
Jeden Tag mindestens 3 Esslöffel Leinöl, bei fortgeschrittener Krebserkrankung **völliger Ersatz von tierischen Fetten** durch Leinöl. Anstatt Leinöl (oder auch dazu) kann auch eine Tasse (ca. 150-200g) Leinsamen frisch geschrotet eingenommen werden.

<u>Beim Leinöl gilt:</u> Es gibt kein zuviel. Je mehr ungesättigte Fettsäuren, desto besser!

Anwendung & Rezepte

Aufgrund seines wunderbaren Geschmackes kann Leinöl „kalt“ in vielen Variationen angewendet werden:

- auf Salaten
- zum verfeinern von Speisen auf dem Teller (z.B. Gemüse, Nudeln, Reis, Kartoffeln), dadurch können auch Saucen ersetzt werden.
- Frisches Gemüse aufschneiden (z.B. Zwiebel, Radieschen, Paprika, Gurken, Schnittlauch, usw.) und mit Leinöl übergießen, dazu ein Scheibchen Brot ist ein Geschmackserlebnis der besonderen Art!
- Ein traumhaftes Geschmackserlebnis ist auch die gemeinsame Anwendung von Leinöl in Verbindung mit natürlichem Himalaya oder Halit Kristallsalz → raffiniertes oder jodiertes Salz unbedingt vermeiden!

Rezepte

Die zwei wichtigsten Grundrezepte, aus denen sich zahlreiche Variationen ergeben sind hier wiedergegeben:

Topfen-Leinöl-Mayonnaise

3 Esslöffel Leinöl
3 Esslöffel Milch
3 Esslöffel Topfen (magerer Bio-Topfen)
1 Esslöffel Zitronensaft
und/oder
2 Esslöffel Apfelessig
½ Teelöffel Himalaya Salz
ev. 1 TL Dijon Senf (enthält keinen Zucker)

Topfen-Leinöl

2 Esslöffel Linomel (Leinsaat-Honig-Granulat Reformhaus)
3 Esslöffel Leinöl
2 Esslöffel Milch
100g Topfen (magerer Bio-Topfen)
1 Teelöffel Honig
div. Geschmackskorrigentien (Früchte, Gewürze ...)

kann z.B. aufs Roggenbrot gestrichen werden, oder als herrlich-gehaltvolle Topfencreme (süß)

Topfen-Leinöl Süß

1 Esslöffel Leinöl
Topfen 20%
Obst (z.B. Mango oder Avocado) püriert oder
kleingeschnitten einrühren

Quellen:

1) Dr. Johanna Budwig, "das Fett-Syndrom" (Sammlung wissenschaftlicher Artikel), "die Öl-Eiweiß-Kost" (Kochbuch) ISBN 3-7786-0325-6 (ca. ÖS 100,-)

2) natürlich ist das Phänomen Krebsrate Japan/USA etwas komplexer - tatsächlich sind die Art und Mengen der Fett-Aufnahme jedoch ein wichtiger Punkt.

3) dieser Effekt wird durch Chemo und Bestrahlung ganz massiv verstärkt, da die verbleibenden mehrfach ungesättigten Fettsäuren des Körpers durch die massive Belastung durch freie Radikale im Rahmen dieser Therapien "verbraucht" werden.