



Os benefícios da Semente de Linhaça

É considerada como um alimento funcional, ou seja, que contém, além de seus nutrientes básicos (carboidratos, proteínas, gorduras e fibras), elementos que podem diminuir o risco de algumas doenças pois seu uso contínuo pode proporcionar aumento da defesa orgânica e redução do ritmo de envelhecimento celular.

Na composição da semente de linhaça estão presentes proteínas, fibras alimentares e ácidos graxos poli-insaturados (Ômega 3 e Ômega 6), que lhe conferem a propriedade de alimento funcional. A semente de linhaça é a mais rica fonte de Ômega 3 existente na natureza.

Os investigadores do INSTITUTO CIENTÍFICO PARA ESTADO DA LINHAÇA DO CANADÁ e dos Estados Unidos, têm focado sua atenção no rol desta semente na prevenção e cura de numerosas doenças degenerativas.

Muitos estudos estão sendo desenvolvidos para confirmar os benefícios do consumo regular da semente de linhaça. Alguns desses estudos afirmam que a linhaça poderia ajudar a baixar os níveis de colesterol, pois é rica em fibras solúveis. Também está sendo estudada outras funções e tem benefícios como:

- Rejuvenescedor
- Baixa de peso
- Auxilia no combate a anemia
- Auxilia no combate ao câncer: de mama, de próstata, de colon, de pulmão, etc...
- Auxiliar no combate à acne.
- Auxiliar no equilíbrio hormonal, amenizando distúrbios causados pela TPM e menopausa;
- Auxiliar na diminuição do risco de aterosclerose;
- Auxiliar no controle Diabete - da glicemia

O consumo regular de linhaça favorece o controle dos níveis de açúcar no sangue.

Esta é uma excelente notícia para os insulina dependentes.

- Vitalidade Física
- Sistema Digestivo
- Sistema Nervoso
- Doenças Inflamatórias
- Retenção de Líquidos
- Sistema Imunológico

- Sistema Cardiovascular
- Funcionamento Intestinal
- Para o auxílio na redução de colesterol ruim, dos sintomas de TPM, menopausa
- Para combater a agressividade e a obesidade
- Condições da Pele e do Cabelo

Veja a composição nutricional de 15 g da Semente de Linhaça:

Valor calórico 43 Kcal
Carboidratos 1 g
Proteínas 2 g
Gorduras totais 3 g
Gorduras Saturadas 0 g
Gorduras Trans 0 g
Fibra alimentar 3 g
Ômega-3 58%
Ômega-6 16 %
Sódio 7,8 mg

Além disso, é a maior fonte alimentar de lignanas, compostos fitoquímicos parecidos com o estrogênio, que teriam propriedades anticancerígenas, principalmente em relação ao câncer de mama e cólon. Ainda contém vitaminas B1, B2, C, E e Caroteno e minerais como ferro, zinco, alguma quantidade de potássio, magnésio, fósforo e cálcio.

A semente de linhaça moída trás mais benefícios nutricionais que a semente inteira, que possui uma casca dura, difícil de digerir. Portanto, uma forma fácil quebrar as sementes é passá-la em um processador ou liquidificador na tecla pulsar, para que não vire pó. Depois, guarde-a em refrigerador, e deixe fora da luz. Desta forma, a utilização será ainda melhor.

As sementes podem ser utilizadas em iogurtes, saladas, sucos, vitaminas, misturada à cereais, massas de pães e bolos e em todos os outros alimentos. Também pode substituir o óleo ou gordura utilizada em uma receita. Por exemplo, se uma receita pedir 1/3 xícara (chá) de óleo, use 1 colher (sopa) de semente de linhaça moída, em substituição.

Vitalidade Física:

Um dos mais notáveis indicativos de melhora devido ao consumo de linhaça é o incremento progressivo na vitalidade e na energia.

A linhaça aumenta o coeficiente metabólico e a eficácia na produção de energia celular. Os músculos se recuperam da fadiga do exercício.

Baixa de Peso:

A linhaça moída é excelente para baixa de peso, pois elimina o colesterol em forma rápida .

Ajuda a controlar a obesidade e a sensação desnecessária de apetite, por conter grandes quantidades de fibra dietética, tem cinco vezes mais fibra que a aveia. Se você deseja baixar de peso, tome uma colher a mais pelas tardes.

Combate ao Cancer:

de mama, de próstata, de colon, de pulmão, etc...

A semente de linhaça contém 27 componentes anti-cancerígenos , um deles é ;

a LIGNINA.

A semente de linhaça contém 100 vezes mais Lignina que os melhores grãos integrais. Nenhum outro vegetal conhecido até agora iguala essas propriedades. Protege e evita a formação de tumores. Só no câncer se recomenda combinar semente de linhaça moída com queijo cottage baixo em calorias.

Condições da Pele e do Cabelo:

Com o consumo regular de sementes de linhaça você notará como sua pele volta-se mais suave . É útil para a pele seca e pele sensível aos raios do sol. É ideal para problemas na pele , tais como: psoríase e eczema .

Recomenda-se também como máscara facial para uma limpeza profunda do cútis. Ajuda na eliminação do pano branco, manchas, acne, espinhas, etc.

É excelente para a calvície . Essa é uma boa notícia para quem sofre de fixar e NUTRIR teu cabelo. Não use vaselinas que danificam teu coro cabeludo e teu cabelo.

Sistema Digestivo:

Prevêem ou cura o câncer de colon. Ideal para artrite, prisão de ventre, acidez estomacal.

Lubrifica e regenera a flora intestinal .

Expulsão de gases gástricos .É um laxante por excelência.

Previne os divertículos nas paredes do intestino. Elimina toxinas e contaminadores.

Sistema Nervoso:

É um tratamento para a pressão. As pessoas que consomem linhaça sentem uma grande diminuição da tensão nervosa e uma sensação de calma.

Ideal para pessoas que trabalham sob pressão. Melhora funções mentais dos anciãos , melhora os problemas de conduta (esquizofrenia).

A linhaça é uma dose de energia para teu cérebro, porque contém os nutrientes que reduzem mais eurotransmissores (reanimações naturais) .

Doenças Inflamatórias:

O consumo de linhaça diminui as condições inflamatórias de todo tipo.

Refere-se a todas aquelas doenças terminadas em "TITE", tais como: gastrite, hepatite , artrite, colite, amidalite, meningite , etc.

Retenção de Líquidos:

O consumo regular de linhaça, ajuda aos rins a excretar água e sódio. A retenção de água (Edema) acompanha sempre à inflamação de tornozelos, alguma forma de obesidade, síndrome pré-menstrual, todas as etapas do câncer e as doenças cardiovasculares.

Sistema Imunológico:

A linhaça alivia alergias, é efetiva para o LUPUS.

A semente de linhaça por conter os azeites essenciais Omega 3, 6, 9 e um grande conteúdo de nutrientes que requeremos constantemente, faz com que nosso organismo fique menos doente, por oferecer uma grande resistência às doenças.

Sistema Cardiovascular:

É ideal para tratar a arteriosclerose, elimina o colesterol aderido nas artérias, esclerose múltipla, trombose coronária alta pressão arterial, arritmia cardíaca, incrementa as plaquetas na prevenção da formação de coágulos sanguíneos.

É excelente para regular o colesterol ruim.

O uso regular de linhaça diminui o risco de padecer de doenças cardiovasculares.

Uma das características UNICAS da linhaça é que contém uma substância chamada taglandina, a qual regula a pressão do sangue e a função arterial e exerce um importante papel no metabolismo de cálcio e energia.

O Dr. J H. Vane, ganhou o prêmio Nobel de medicina em 1962 por descobrir o metabolismo dos azeites essenciais Omega 3 e 6 na prevenção de problemas cardíacos.

Uma outra forma de conseguir os benefícios da linhaça é consumir o óleo de linhaça, que é extraído da semente inteira, usando métodos de extração desenvolvidos especialmente para este fim (a frio). O produto obtido é engarrafado (para ser usado em saladas ou pratos frios) ou colocado em cápsulas gelatinosas, sendo utilizado como suplementação de ômega-3.

Funcionamento Intestinal:

Para a melhora do funcionamento intestinal: de uma noite para o dia, coloque 1 colher (sopa) de semente de linhaça em ½ copo de água e deixe "descansar" por 12 horas, tome somente a água em jejum pela manhã.

Para evitar o desperdício as sementes podem ser adicionadas sobre saladas, iogurtes vitaminas...

Para o auxílio na redução de colesterol ruim, dos sintomas de TPM, menopausa:

Para o auxílio na redução de colesterol ruim, dos sintomas de TPM, menopausa.... Consuma diariamente 1 colher (sopa) de semente de linhaça preferencialmente triturada (como uma farofinha) sobre os alimentos. Evite que as sementes passem por processos térmicos de aquecimento para que sua gordura boa não oxide.

Para combater a agressividade e a obesidade:

duas colheres de sopa de linhaça trituradas no liquidificador. Coloca-se água ou suco para adoçar. Todos os dias; tomados em intervalos durante o dia na média de 4x ao dia; essas duas colheres.

1 colher de sopa de sementes de linhaça moídas (moa uma xícara no liquidificador e guarde o restante no freezer) - 3 colheres de sopa de água.

Modo de preparo:

Misture

em uma tigela pequena. Deixe descansar por 1 a 2 horas (para ficar mais tempo). Em algumas receitas de linhaça moídas podem ser adicionadas

no liquidificador, se mistura em um copo com leite, aveia, ou iogurte no café da manhã todas as idades (crianças, adolescentes)