

Proč patří lněný olej do našeho jídelníčku?

Obsahuje mastnou kyselinu α -linolenovou ze skupiny Omega-3, která je pro náš organismus velice významná. Je klíčovou složkou 10stupňového lněného oleje.

Správně vyrobený a uchovávaný lněný olej je znamenitou potravinou. Jeho konzumace zlepšuje poměr všech tuků přijímaných v naší denní potravě. V dřívějších dobách patřilo lněné semínko k vyhledávaným a účinným přírodním léčivům.

V současné době jíme nadměrně mnoho škodlivých nasycených tuků a Omega-6 a příliš málo mono-nenasycených tuků a Omega-3. To brání správnému fungování metabolismu a představuje negativní vliv na naše zdraví.

Za vzniklou situaci bychom měli vinit potravinářský průmysl, který většinou nabízí průmyslově zpracované potraviny. Ty jsou kvůli levné hromadné výrobě ochuzené o důležité látky a naopak obsahují velké množství mastných kyselin, které pro nás mohou být škodlivé.

Potraviny s vysokým obsahem Omega-3 jsou nepochybně dražší ve výrobě, protože není tak snadné je získat a zpracováním surovin se dále ztrácejí. Prospěšné kyseliny ze skupiny Omega-3 jsou totiž velice nestálé, rychle oxidují a ztrácejí tak své cenné vlastnosti. Vyskytují se pouze v čerstvé a nezpracované výživě.

Pokud neustále konzumujeme především průmyslově vyrobené potraviny, snižuje se obsah kyseliny -linolenové (Omega-3) v našem organismu, což vede ke zdravotním rizikům jako např.

- poruchy zraku
- bolesti svalů
- nemoci nervové soustavy
- olupování kůže
- brzdění růstu a vývoje
- snížení imunity

10stupňový Lněný olej

(Oleum Lini)

**Za studena lisovaný nečištěný
lněný olej nejvyšší kvality.**

naturalne
OLEJE
10^o
stopniowe

**Distribuce pouze
z ledničky**

**Zásilkový prodej vždy
v termoobalech**

"10stupňový" znamená, že ve všech fázích výroby a distribuce nebyl olej nikdy vystaven teplotě vyšší než 10°C. Důsledné dodržování teploty nižší než 10°C garantuje, že nedojde k oxidaci a zničení nejdůležitějších mastných kyselin ze skupiny Omega-3

Jedna polévková lžice
10stupňového lněného oleje
odpovídá šesti tabletkám
"Omega-3" prodávaným
v lékárnách

Podrobné informace na webu:
www.pufa.cz

10stupňový Lněný olej

(Oleum Lini)



panenské oleje
obsahující PUFA
Omega -3
prodej a skladování
max 10°C



złotopolskie
naturalne oleje 10 stopniowe™



LucaVida
Hájová 1
691 41 Břeclav,
tel.: +420 511 115 909
info@lucavida.com

złotopolskie
naturalne oleje 10 stopniowe™



Působení Iněného oleje na organismus člověka:

Mastné kyseliny ze skupiny Omega-3 mají zásadní význam pro zdraví člověka. Představují základní stavební prvek buněčné membrány. Díky nim je membrána pružnější a zajišťuje správnou funkci buňky zlepšením transportu živin a komunikace uvnitř buňky.

- Kyselina α -linolenová zvyšuje citlivost buněčné membrány na působení insulinu. To snižuje kolísání hladiny cukru v krvi, zejména u cukrovky II. typu.
- Omega-3 mastné kyseliny redukuje množství zánětů v lidském těle a významně brzdí rozvoj nádorů. Působí proti množení rakovinových tkání a jejich průniku do organismu. Posilují imunitní systém a preventivně působí proti infekcím.
- Zmenšují symptomy revmatického zánětu kloubů a různých forem astmatu.
- Mastné kyseliny ze skupiny Omega-3 obsažené v 10stupňovém Iněném oleji zmenšují riziko vzniku Alzheimerovy nemoci.
- U dětí je nedostatek těchto kyselin spojen s poruchami koncentrace, pohybové činnosti, a dokonce i s dyslexií a různými poruchami chování.
- Mastné kyseliny Omega-3 mají vliv na rozvoj mozku u plodu i u nemluvňat po jejich narození. Je tedy vhodné, aby těhotné a kojící ženy konzumovaly mastné kyseliny Omega-3 v odpovídajícím množství.
- Nedostatek Omega-3 často způsobuje onemocnění kůže, zvláště pak suchou, loupající se nebo svědící kůži. Omega-3 příznivě působí nejen na kůži, ale rovněž na vlasy a nehty.
- Omega-3 mastné kyseliny zmírňují depresi, zlepšují náladu a celkovou osobní pohodu.
- Kyseliny ze skupiny Omega-3 odstraňují přebytečný cholesterol z organismu. Působí proti shlukování krevních destiček, významně usnadňují oběh krve. Snižují riziko vzniku vysokého tlaku, arterosklerózy i dalších nemocí srdce.
- Působí jako ochrana na celou trávicí soustavu. Pomáhají v léčbě žaludečních vředů, tlustého střeva a taktéž u nemocí spojených s pohyby střev a se zácpou.
- Ve Iněném oleji se nacházejí ligniny (fytormony), které eliminují nadměrné množství volných radikálů. Pomáhají v léčbě alergických i autoimunitních onemocnění (systémový lupus erythematosus, lupénka, roztroušená skleróza).



10stupňový Iněný olej

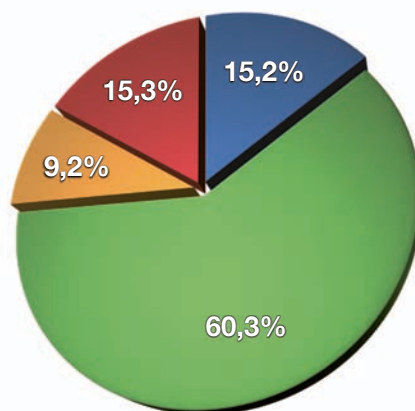
Složení:

10stupňový Iněný olej obsahuje více než 70% esenciálních nenasycených mastných kyselin (EMK). Na rozdíl od jiných kyselin si tělo EMK nedokáže vyrobit samo, takže musí být pravidelně dodávány ve výživě.

V těchto EMK se nachází okolo 60% mastných kyselin ze skupiny Omega-3, které zde vystupují ve formě kyseliny α -linolenové.

Lněný olej je nejbohatším rostlinným zdrojem kyselin ze skupiny Omega-3. Jiné potravinářské oleje obsahují pouze malé množství této složky kvůli nešetrnému zpracování a skladování.

Složení mastných kyselin v 10stupňovém Iněném oleji



- Polynenasycené Omega-6
- Polynenasycené Omega-3
- Nasyčené
- Mononenasycené

Skladování a dávkování

Mastné kyseliny mohou vystupovat ve dvou geometrických konfiguracích, které se nazývají izomery: izomery CIS a izomery TRANS.

V čerstvém, za studena lisovaném, neoxidovaném Iněném oleji se vyskytují izomery CIS. Z těch se vytváří prospěšné prostaglandiny a tromboxany.

Ty jsou odpovědné za uvolňování tepen, snižování krevního tlaku, omezování zánětlivých procesů a brzdění růstu nádorů. Izomery CIS dále působí proti krevním sraženinám.

Izomery TRANS jsou škodlivé. Zvyšují hladinu „zlého“ cholesterolu LDL v krvi, a oxidují jej. Tím způsobují kornatění tepen a současně snižují hladinu „dobrého“ cholesterolu HDL v krvi.

Izomery TRANS vznikají vlivem teploty, vzduchu a světla. Na jejich vzniku má podíl průmyslová výroba tuků (extrakce), vznikají rovněž při hydrogenaci tuků (margaríny). Panenské oleje obsahující EMK se kvůli vzniku TRANS izomerů během působení tepla nesmějí používat ke smažení.

Lněný olej je zdraví prospěšný pouze tehdy, pokud je šetrně vyrobený, čerstvý a správně skladovaný. Abychom vyrobili co nejkvalitnější Iněný olej, musíme ho po celou dobu chránit před světlem, vzduchem a vysokou teplotou.

V naší firmě teče olej z lisu přímo do chladničky. Tady sedimentuje a následuje jeho lahování do tmavých dokonale utěsněných láhví.

Distribuce hotového výrobku ke klientovi se vždy uskutečňuje při teplotě 5 - 10°C. V obchodech je olej prodáván výhradně z ledničky. Doma bychom jej měli skladovat v ledničce, v teplotě do 10°C.

Zásilkový prodej přes e-shop probíhá vždy v izolačních termoobalech.

Lněný olej skladovaný v ledničce se může zakalít nebo se může na dně láhve objevit usazenina. Jedná se o přirozený proces, který není vadou produktu

