

Valgytojai, gelbėkimės patys!

80% ligų gauname nuo maisto, 15% - nuo judėjimo stokos, 5% - nuo kitų veiksnių

Šiandien didžiuosiuose maisto prekių parduotuvėse natūralių, ekologiškai švarių maisto produktų iš vis nėra.

Tūkstančiai maisto prekių rodo tik tai, kad čia yra ne tikri maisto produktai, o tik jų erzacgaminiai – falsifikatai. Dabar lietuviai tapo nebe maisto vartotojais, o 4F - fatališkai fanatiški falsifikatų fagai. Normalia kalba: priverstinai įtikinti netinkamo mitybai maisto ēdikai.

Lietuvos kulinarijoje randame minint ir aliejų, ir alyvą. Iki XVII amžiaus, kol lietuvių aukštuomenės rūmuose ir dvaruose, vėliau dvasiškių, miestelėnų ir vėliausiai valstiečių buityje neatsirado olandiško tipo krosnių ir viryklių (sūduvių vadinamų „mašinių“) su ketiniais rinkiais ir kitokiais virtuviniais indais, keptuvėmis, lietuviai kepsnius (dažniausiai visą žvėrį, gyvulį, paukštį ar žuvį kepdavosi ant aksčių (iešmų) arba ant grotelių virš žarijų, o duonkepėse krosnyse ant skardų, įkaitintuose kiauliniuose arba žąsiniuose taukuose, lydytame svieste, bet ne aliejuje. Aliejų daugiausiai naudojo šaltųjų užkandžių, raugintų daržovių, vaisių, grybų gardinimui. Aliejų lietuviai šaltai spaudė iš dilgėlių sėklų ir net iki mūsų dienų yra išlikęs paprotis darže, sode, prie ūkinių pastatų palikti plotelį dilgėlių sąžalynui.

Palyginkite: dilgėlių sėklose yra 32% aliejaus, o saulėgrąžų - 38% aliejaus. Dilgėlių, kanapių ir sėmenų aliejų lietuviai vartoja tūkstančius metų, o saulėgrąžų aliejų lietuviai pradėjo vartoti tik XIX amžiaus pabaigoje, panašiai tada, kai jį pradėjo Europoje gaminti.

Ir tik mūsų laikais korumpuoti valdininkai uždraudė lietuvių ūkininkams auginti vietinės veislės kanapes, kurios neturi narkotinių medžiagų, bet gali nukonkuruoti iš modifikuotų rapsų ir sojų išgaunamą „aliejų“, kuris yra pavojingas žmogaus sveikatai, geninei sistemai ir asmenybės tapatybei.

Lietuvoje jau niekas nebeaugina ir specialių veislių linų, kurių sėmenys duodavo ypatingai sveiką ir ypatingai gero skonio aliejų. Beje, žmonės savo mityboje vartojantys šalto spaudimo sėmenų aliejų, niekada neserga kepenų, tulžies ir inkstų akmenligėmis. Linų sėmenų aliejuje esančios omega–3 riebalų rūgštys ne tik padeda apsisaugoti nuo aterosklerozės, aukšto kraujospūdžio ir širdies ligų, bet ir skatina susikaupusių riebalų sudeginimą. Šiandien sėmenų aliejus naudojamas nebe žmonių sveikai mitybai, o tik dažų gamyboje...

Alyvų aliejų (alyvos) lietuvių aukštuomenė vartojo nuo XVI amžiaus, vėliau apie XVIII amžių alyvų aliejus atsirado sankrovose (parduotuvėse), atvežamo iš Graikijos, Italijos ir Ispanijos, nes nemaži alyvos kiekiai būdavo naudojami bažnyčių ir vienuolynų reikmėms bei aukštojoje virtuvėje (didikų ir bajorų, kunigų ir vienuolių, pirklių, turtingesnių miestiečių).

Mūsų krašte nuo neatmenamų laikų maisto ruošyboje buvo vartojamos įvairių įvairiausių aromatinės žolelės. Etnologų užrašai, ypač žymios vaistažolių tyrinėtojos, farmacininkės, botanikės, Lietuvos gamtos ir tradicijų žinovės Eugenijos Šimkūnaitės knygos rodo, kad net eilinė, neišsilavinusi atkampios sodybos moterėlė valgio gardinimui naudojo per 120 aromatinių augalų, kurie augo čia pat po ranka aplinkinėse pievose, laukuose, miškuose.

Kitų kraštų pirkliai į Lietuvos Didžiąją kunigaikštiją įveždavo daug egzotiškų prieskonių. 1569 birželio mėnesio įsaku Lietuvos Didysis kunigaikštis Žygimantas Augustas Lietuvos muitinėms nurodo iš Rytų šalių pirklių imti nuo pipirų 20 grašių muito, nuo imbiero - 12 grašių, nuo šafrano - 5 grašius, nuo kūmytų (rytietiški kmynai, turintys vos jaučiamą anyžių kvapą) – 3 grašius, nuo

ryžių ir migdolų – 2 grašius, nuo cinamonų – 1,5 grašio, nuo gvazdikėlių ir muskatų riešutų – 1 grašį (Lietuvos Metrika, 1567-1571m. , 41-44 psl.)

## **GAL IR NE PANACĖJA, B ET JAU TŪKSTANČIUS METŲ LIETUVIAMS ŽINOMA, KAD**

### **šalto spaudimo sėmenų aliejus gydo širdies ir kraujagyslių susirgimus**

Skirtingose pasaulio šalyse atliekant mokslinius tyrimus buvo nustatyta, kad linų sėmenyse esančios medžiagos sumažina širdies ir kraujagyslių ligų riziką.

Klinikinių tyrimų metu buvo pastebėta, kad pacientams, kurie kasdien suvalgydavo po 2–6 šaukštus linų sėmenų, cholesterolio kiekis kraujyje per 4 savaites sumažėjo 9–18 proc.

Kito tyrimo metu, atsvarį turinčių žmonių grupei, kiekvieną dieną buvo rekomenduota išgerti po 2-3 šaukštus linų sėmenų aliejaus. Gauti rezultatai buvo stulbinantys. Per keletą savaičių pavyko pasiekti tokį ryškų šių asmenų kraujagyslių būklės pagerėjimą, koks paprastai pasiekiamas tik intensyviai sportuojant.

### **šalto spaudimo sėmenų aliejus gydo nutukimą**

Linų sėmenų aliejuje esančios omega–3 riebalų rūgštys ne tik padeda apsisaugoti nuo aterosklerozės, aukšto kraujospūdžio ir širdies ligų, bet ir skatina susikaupusių riebalų sudeginimą. Tyrimais nustatyta, kad omega–3 riebalų rūgštys padeda transportuoti riebalus į ląsteles, kur jie paverčiami energija.

Pastebėta, kad kasdieninio raciono papildymas linų sėmenų produktais ne tik padeda kontroliuoti apetitą, bet ir aktyvina peristaltiką bei greitesnį žarnyno turinio pasišalinimą, todėl dažniau tuštinamasi, mažiau maisto rezorbuojasi. Linų sėmenyse esančios augalinės skaidulos didina maisto tūrį, sukelia sotumo pojūtį ir slopina apetitą.

### **šalto spaudimo sėmenų aliejus gydo opas**

Linų sėmenyse ypač gausu gleivinančių medžiagų, kurios mažina skrandžio rūgštingumą bei skatina gynybinius (apsauginius) skrandžio procesus. Sėmenų gleivės silpnina toksinių medžiagų poveikį, apsaugo virškinimo traktą nuo dirginimo, slopina uždegimą, todėl gerėja pažeistų audinių atsinaujinimas ir jų funkcijos. Linų sėmenų aliejus sušvelnina opų sukeltus skausmus, neleidžia joms plėstis, ramina virškinimo traktą.

### **šalto spaudimo sėmenų aliejus gydo sąnarių susirgimus**

Linų sėmenyse esantys augaliniai lignanai (augalinės kilmės hormonai) pasižymi savybe neutralizuoti laisvuosius radikalus, kurie laikomi didžiausiais degeneracinių, tame tarpe ir sąnarių ligų, kaltininkais.

Linų sėmenų aliejuje esančios omega–3 riebiosios rūgštys gerina kalcio absorbciją, greitina sąnarių traumų gijimą, padeda sušvelninti ūmius ir lėtinius sąnarių skausmus, malšinti uždegimą bei tinimą. Linų sėmenų aliejų ypač patartina vartoti patyrus sąnarių traumas (raiščių, sausgyslių patempimai), taip pat sergant reumatoidiniu artritu, osteoartroze.

---

### **šalto spaudimo sėmenų aliejus gydo onkologinius susirgimus**

Atsižvelgiant į kai kurių vėžinių ligų priklausomybę nuo hormonų, buvo atliekami įvairūs moksliniai tyrimai, siekiant iširti lignanų poveikį gydant kai kuriuos vėžinius susirgimus. Šiuo metu jau gauti daug žadantys rezultatai, rodantys apsauginį lignanų poveikį esant įvairių tipų ir išsivystymo stadijų vėžiui, autoimuninėmis ligoms, taip pat abiejų tipų cukraligei. Linų sėmenyse lignanų yra vidutiniškai 700 kartų daugiau nei kituose dažniausiai naudojamuose augaliniuose produktuose, todėl linų sėmenų produktus naudinga vartoti onkologinėmis ligomis sergantiems asmenims. Japonijoje atliktų eksperimentų duomenys parodė, kad omega–3 polinesočiosios riebalų rūgštys pasižymi specifiniu poveikiu slopinti vėžinių ląstelių vešėjimą. Nustatyta, kad šios rūgštys slopina ir metastazių susidarymą.

### **šalto spaudimo sėmenų aliejus gydo nervų sistemos susirgimus**

Linų sėmenų aliejuje esančios omega–3 riebiosios rūgštys, dalyvauja nervinių impulsų perdavimo procese, todėl šis aliejus ypač naudingas tiems, kurie nuolat patiria nervinę įtampą ar jaudulį. Dabar labai “madingas” vaikų negalavimas—hiperaktyvumas taip pat gali būti nuslopintas jų maistą pagardinant linų sėmenų aliejumi. Nervinių ląstelių medžiagų apykaitos procesuose dalyvaujančios omega–3 rūgštys padeda sušvelninti degeneracinių nervų sistemos ligų (pvz., Parkinsono liga) simptomus bei apsaugo nuo nervų pažeidimų, susijusių su diabetu ir išsėtine skleroze.

### **šalto spaudimo sėmenų aliejus gydo moterų susirgimus**

Linų sėmenyse esantys augalinės kilmės hormonai—lignanai padeda stabilizuoti moterų lytinių hormonų (estrogeno–progesterono) santykį. Teigiamai veikdami hormonų pusiausvyrą, lignanai ne tik padeda sureguliuoti menstruacijų ciklą ar sumažinti karščio antplūdžius menopauzės metu, bet ir sumažina krūtų ligų riziką.

Be to, linų sėmenų aliejuje esančios riebiosios rūgštys stimuliuoja hormonų sekreciją ir neleidžia susidaryti prostaglandinų (ląstelių gaminamos biologiškai aktyvios medžiagos, veikiančios panašiai kaip hormonai) pertekliui, galinčiam sukelti stiprius gimdos raumens spazmus ar stiprų kraujavimą, susijusį su endometrioze.

### **šalto spaudimo sėmenų aliejus gydo vyrų susirgimus**

Linų sėmenų aliejuje esančios omega–3 polinesočiosios rūgštys mažina prostatos padidėjimo ir uždegimo tikimybę, padeda įveikiant tokį padidėjusios prostatos simptomą, kaip dažnas ir skausmingas šlapinimasis. Omega–3 rūgščių dėka paspartėja kraujo tekėjimas dubens srityje, todėl mažėja nevaisingumo bei impotencijos rizika.

### **šalto spaudimo sėmenų aliejus gydo plaukų, odos, nagų susirgimus**

Linų sėmenų aliejuje esančios omega–3 rūgštys skatina plaukų augimą. Jei šių rūgščių trūksta, plaukai tampa sausi ir ima lūžinėti.

### **šalto spaudimo sėmenų aliejus gydo odos susirgimus**

Veikdamas raminančiai ir priešuždegiminiai sėmenų aliejus padeda įveikti odos paraudimus ir niežėjimą egzemos, žvynelinės ar rožės atvejais. Aliejumi tepant nudegimų randus ar saulės nudegintą odą ji žymiai greičiau atsinaujina.

Omega–3 riebiosios rūgštys naikina veido riebalų perteklių, kuris užkemša poras, todėl aliejus pagelbėja norint išnaikinti jaunatvinius spuogus.

## **Linų sėmenys ir jų savybės**

Linų sėmenyse gausu riebalų, baltymų bei dietinių skaidulų. Nereikėtų pamiršti ir organizmui gyvybiškai svarbių amino rūgščių, kurių ypač reikia augančiam bei sportuojančiam organizmui. Kita svarbi medžiaga, skaidulos, mažina cholesterolio koncentraciją, taip saugo nuo aterosklerozės, gerina ir aktyvina žarnyno veiklą, mažina jame puvimo procesus. Mokslininkai teigia, kad žmogus su maistu per parą turi gauti 1 – 2 g polinesočiųjų riebalų rūgščių, taip pat ir omega – 3 (alfa linoleno) bei omega – 6 (linolo). O geriausia šias medžiagas gauti iš unikalios gamtos – aliejaus. Per parą su maistu suvartojant 1 g polinesočiųjų riebalų rūgščių, įsisavinama 5 mg vitamino E.

## **Kuo naudingas sėmenų aliejus?**

Sėmenų aliejus labiausiai vertinamas dėl polinesočiųjų riebalų rūgščių, jame yra daug įvairių vitaminų, provitamino A, mineralinių medžiagų, fermentų. Įrodyta, kad riebalų rūgštys omega – 3 ir omega – 6 labai svarbios sveikatai. Jei jų trūksta, organizmas lėčiau auga, silpnėja atsparumas infekcinėms ligoms, džiūsta oda, sutrinka cholesterolio apykaita, tunkama, gali sutrikti organizmo medžiagų apykaita. Omega – 3 riebalų rūgštys ne tik stiprina sveikatą (padeda apsisaugoti nuo aterosklerozės, širdies ligų), bet ir skatina susikaupusių riebalų deginimą.

Terminiai apdorotas sėmenų aliejus yra netinkamas mitybai ir juolab sveikatinimo tikslams. Sėmenų aliejuje nerekomenduojama kepti.

## **Sėmenys vietoj vaistų**

Liaudies medicinoje linų sėmenys dažniausiai vartoti kaip laisvinamieji, taip pat mūsų seneliai iš jų ruošdavo įvairius pavilgus nuo spuogų ir furunkulų. Kada ir kaip vartoti linų sėmenis ir jų produktus?

Jei kamuoja opaligė, reikėtų:

1 arbatinį šaukštelį maltų sėmenų užpilti puse stiklinės šilto vandens, gerai išmaišyti ir palikti kelioms minutėms pastovėti. Šią košelę reikia vartoti 2 – 3 kartus per dieną. Ją galima pagardinti pienu, vaisiais, sultimis, jogurtu, medumi ar žolelėmis.

Turintiems virškinimo trakto problemų

linų sėmenų aliejų patariama vartoti ryte ir vakare (po 1 valgomąjį šaukštą). Tai sušvelnina opų sukeltus skausmus, neleidžia pastarosioms plėstis, ramina virškinimo traktą, gerina virškinimą bei minkština vidurius.

---

## **Esant vidurių užkietėjimui**

ryte rekomenduojama išgerti šaukštą aliejaus (sumaišius jį su kefyru). Šis mišinys lengvina tuštinimąsi esant nuolatiniam vidurių užkietėjimui, valo žarnyną.

Linų sėmenų gleivinančios medžiagos natūraliai stiprina plaučių audinį, patvaria plėvele padengia kvėpavimo sistemos gleivines, ramina kvėpavimo takus, slopina uždegimą, palengvina atsikosėjimą.

Liaudies medicinos atstovai pataria linų sėmenų aliejų vartoti patyrus sąnarių traumas (raiščių, sausgyslių patempimai), taip pat sergant reumatoidiniu artritu, osteoartroze.

Norint išvengti širdies ir kraujagyslių ligų, reikėtų vartoti šalto spaudimo sėmenų aliejų.

Mokslininkai linų sėmenyse neseniai atrado augalinės kilmės hormonų – lignanų, kurie pasižymi antioksidacinėmis savybėmis, t.y. pašalina laisvuosius radikalus, mažina cholesterolio kiekį organizme.

Ne vienam yra svarbi lieknėjimo tema. Net ją gali padėti išspręsti linų sėmenų produktai, mat juose esančios dietinės skaidulos didina maisto tūrį, sukelia sotumo pojūtį, slopina apetitą ir skatina žarnyno peristaltiką.

### **Receptas lieknėjimui**

1 šaukštelį maltų sėmenų užpilti ½ stiklinės šilto vandens ir vartoti 20 minučių prieš kiekvieną valgymą. Taip pat galima prieš valgį sukramtyti 2 arbatinius šaukštelius skrudintų linų sėmenų.

### **Linai grožiui**

Linų sėmenų aliejaus ir sėmenų reikėtų vartoti, jei plaukai yra sausi ir ima lūžinėti.

Veikdamas raminančiai ir priešuždegiminiai sėmenų aliejus padeda įveikti odos paraudimus ir niežėjimą sergant egzema, žvynelinę ar rožę. Aliejumi galima tepti randus po nudegimų.

Omega – 3 riebiosios rūgštys naikina veido riebalų perteklių, kuris užkemša poras, todėl aliejus gali padėti atsikratyti jaunatvinių spuogų.

Nepamirškite vartoti šį aliejų ne tik išoriškai, bet ir ruošdami maistą. Juo pagardinkite košes, sriubą arba išgerkite ryte 1 šaukštelį aliejaus prieš valgį. Tai ypač svarbu dietos besilaikančioms moterims, kurių plaukai nusilpsta, oda suglemba ir atsiranda raukšlelių.

Naudojant linų sėmenų produktus plaukai sustiprėja, tampa gražūs bei žvilgantys, o oda švelni ir lygi it aksomas.

Pavartojus linų sėmenų aliejaus sugyja odos įtrūkimai, oda nustoja pleiskanoti ir šerpetoti.

**Receptas sausiems, dažymo ir cheminio sušukavimo pažeistiems plaukams**

Prieš plovimą įtrinkite galvos odą ir plaukus linų sėmenų aliejumi, užsidėkite dušo kepuraitę, o ant viršaus – sausą frotinį rankšluostį. Palaikykite 1–2 val. ir išplaukite galvą šampūnu.

### **Grožio kaukės**

Riebiai ar mišriai, sudirgusiai odai pagelbės kaukė iš maltų linų sėmenų. Užpilkite šaukštelį sėmenų šiltu vandeniu ir maišykite, kol susidarys skysta košelė. Įlašinkite kelis lašus linų sėmenų aliejaus. Košelę tepkite ant nupraustos drėgnos odos ir laikykite ne ilgiau kaip 20 minučių. Po to nuplaukite vėsiu vandeniu. Ši kaukė tinka ir jaunuoliams, kuriuos kankina jaunatviniai spuogai.

Sausai odai labai tinka sėmenų aliejus. Odą nuprauskite vėsiu vandeniu. Nešluostykite, leiskite odai apdžiūti ir patepkite keliais lašais aliejaus. Palaikykite 15 – 20 minučių ir nuplaukite vandeniu. Ši procedūra taip pat tinka suskeldėjusioms rankoms, alkūnėms, pėdoms, keliams gydyti. Rekomenduotina ją atlikti prieš miegą. Aliejumi pateptas vietas uždenkite polietileniniu maišeliu ir užsimaukite atitinkamai kumštines pirštines ar kojines.

**Verta žinoti:**

Sėmenų aliejų rekomenduojama vartoti tik nerafinuotą ir jo nekaitinti (prastėja skonis ir nelieta vertingųjų savybių), o gardinti salotas, gaminti padažus, pilti į sriubas.

Sėmenų aliejaus paros norma 1 – 3 valgomieji šaukštai.

Bet kokio aliejaus skonis kinta jį laikant netinkamomis sąlygomis. Jei parduotuvėje į skaidrią tarą išpilstytas produktas laikomas saulėje vietoje, jo skonis jau yra pakitęs.

**Ar žinote, kad**

Šaltai spaustame sėmenų aliejuje net du kartus daugiau linoleno (omega – 3) riebalų rūgščių nei žuvų taukuose?

**A.Vincentas.Sakas**