

# Leinöl mit Quark: die gesunde Alternative

Das Öl aus den Samen der **Leinpflanze** enthält besonders viel **alpha-Linolensäure** und hat mit mindestens **54%** mehr **Omega-3-Fettsäuren** (diese zählen zu den essentiellen Fettsäuren, die der Körper nicht selber bilden kann und deshalb über die Ernährung unbedingt zugeführt werden müssen) als jedes andere Öl oder Lebensmittel.

Diese Fettsäuren wurden berühmt, als dänische Forscher 1971 der Frage nachgingen, warum die Bewohner in Nordpol- und Südpolnähe ohne den Verzehr von Obst und Gemüse so gesund sind.

Dabei stieß man auf Unmengen an verzehrtem Fischfett und die Fettsäuren DHA und EPA. Diese machen die Zellwände elastisch und sind die Ausgangssubstanz für Eicosanoide (Hormone).

In rund 15.000 Studien in den vergangenen 30 Jahren wird bestätigt, dass die oben aufgeführten Fettsäuren und östrogen-ähnlichen Lignane, die als Zellschutz fungieren, **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** vorbeugen und sich auf **entzündliche Erkrankungen wie Rheuma, Schuppenflechte, Neurodermitis und Darmerkrankungen** sehr positiv auswirken können.

**Leinöl verbessert** die Sauerstoffversorgung der Zellen und damit den Zellstoffwechsel und wirkt durch seine Schleimstoffe Fäulnis- und Gärprozessen im Darm entgegen.

Augenärzte empfehlen Leinöl oder Leinölkapseln gerne zur Vorbeugung einer Makula-Degeneration.

Werdende Mütter benötigen besonders große Mengen ungesättigter Fettsäuren für das Wachstum, den Nervenbau, die Funktion des Gehirns und die Entwicklung der Augen des Kindes.

Die deutsche Forscherin **Dr. Budwig** konnte durch ihre wissenschaftlichen Arbeiten nachweisen, dass die Verbindung von schwefelhaltigen Eiweißmolekülen (Cystein) und hoch-ungesättigten Fettsäuren zu einer Verbesserung der Sauerstoffversorgung in den Zellen und damit zu einer erheblichen Verbesserung des Gesamtbefindens von Krebspatienten führt.

**In Quark** befinden sich diese Cysteinmoleküle, die der Körper zur Bildung von Gluthation benötigt, welches schadhafte Gene repariert, Zellgifte und krebsfördernde Stoffe unschädlich macht und die Abwehrkräfte erhöht.

Die Verzehrempfehlung beträgt **1-2 Teelöffel Leinöl auf 2-3 Esslöffel Quark**.

Bei uns erhalten Sie frisches und kaltgepresstes Leinöl aus biologischem und aus regionalem Anbau ( Erlenbacher Ölmühle) sowie Leinöl in Kapseln der Firmen Bakanasan und Alsiroyal.