

Lijnzaad

Lijnzaad bevat veel omega-3 vetzuren en cholesterolverlagende vezel.

Lijnzaad is tevens een goede bron van calcium, ijzer, niacine, fosfor, vitamine E en aminozuren. In de meeste reformwinkels, en tegenwoordig ook wel bij de supermarkt, is lijnzaad gewoon te koop.

Bij Erica natuurvoeding kost een pond lijnzaad € 1,85.

Daar doe je 6 weken mee.



droge ogen

Volgens de glaucoomartsen van Wills Eye (Philidelphia, USA) heeft 80% van de patiënten met droge ogen er baat bij. Een ervaring: Break-Up-Time van de traanfilm verbeterde van 5 naar 8 seconden in zes weken tijd. Volhouden dus.

Dosering: 1 volle eetlepel met kop of 2 afgestreken eetlepels per dag.

varianten

Je kunt kiezen uit hele of gebroken lijnzaadjes en lijnzaadolie. De olie kun je niet verhitten en is minder lang houdbaar dan de zaadjes en bovendien dragen de vezels van de zaadjes ook nog bij aan een goede stoelgang.

Het voordeel van de gebroken zaadjes tov de hele is weer dat je lichaam de vitaminen, mineralen en omega-3 vetzuren die in de zaadjes zitten, beter kan opnemen als de zaadjes al gebroken zijn.

De ongebroken zaadjes kunt je zelf malen in een koffiemolen of blender.

samenstelling

100 gram lijnzaad bevat:

35 gram olie, met een min of meer ideale verhouding van omega 3, 6 en 9. Ongeveer de helft is van het ALA-type dat het slechte cholesterol verlaagd.

26 gram eiwitten, met alle aminozuren die je nodig hebt: lysine, isoleucine, valine, threonine, methionine, fenylalanine en tryptofaan

14 gram vezels, waaronder lignanen, voor de darmflora en afbraak van cholesterol en galzuren.

12 gram gom, werkt als natuurlijk laxeermiddel (wel voldoende water drinken)

4 gram mineralen, vitaminen, 9 gram water

gezondheid

Lijnzaad zou gunstig werken bij een aantal ziekten, waaronder

hartaandoeningen: het gebruik van lijnzaadolie wordt aanbevolen ter voorkoming van hartaandoeningen en kan daarbij als (minder sterk ruikende) vervanging van visolie dienen. Er zijn enkele aanwijzingen dat lijnzaadolie zowel de cholesterolspiegel en de bloeddruk kan verlagen als het ontstaan van atherosclerose kan tegengaan, waardoor de kans op angina pectoris afneemt

auto-immuunziekten: bij artritis, jicht of multiple sclerose kan lijnzaadolie misschien voorkomen dat het afweersysteem gezond weefsel aanvalt

huidaandoeningen: de essentiële vetzuren in lijnzaadolie hebben wellicht een heilzaam effect op de huid. Lijnzaadolie wordt soms gebruikt om de symptomen van acne, eczeem, psoriasis en rosacea te verlichten.

waarschuwing: als je bloedverduunners gebruikt, eerst overleggen met de voorschrijvende arts.

receptideeën

Lijnzaad heeft een milde nootachtige smaak. Het is daarom goed te gebruiken bij veel gerechten.

Eén lepel gebroken lijnzaad door ontbijt (pap of yoghurt met muesli) is voldoende voor droge-ogen therapie. Maar het kan ook door fruitshakes en groente/yoghurt smoothies.

Ook: door roerei, door roerbakgerechten en over de sla. Ten slotte kan lijnzaad ook door de broodmix als je zelf brood bakt.

achtergrond

Lijnzaad wordt gewonnen uit vlas, een éénjarige plant, die 50 cm tot 1 meter hoog kan worden. Van vlasstengels wordt verder linnen en touw gemaakt.

De Latijnse naam is 'Linum usitatissimum' en betekent 'meest bruikbaar'.

Bij opgravingen van oude Griekse plaatsen is lijnzaad gevonden dat dateert tussen 1900 en 1700 v.Chr. Het gebruik van lijnzaad is ingekerfd in tabletten van Pylos. Zowel de Griekse historicus Thucydidesen, als de Romein Pliny beschreven al hoe je lijnzaad kunt gebruiken in voedsel. Hippocrates beval het gebruik van lijnzaad aan voor de verlichting bij oa. buikpijn terwijl Theophrastus lijnzaad gebruikte als hoestdrank. In de middeleeuwen werd lijnzaad gebruikt in kompressen voor zowel inwendige als uitwendige ziektes.

De hoge waarde van lijnzaad voor deze vroege culturen komt mede door de rijke cultuur van deze plant. Zij geloofden dat lijnzaad een gezegende plant was; een plant die rijkdom bracht en de gezondheid kon herstellen. De Franse leider Charlemagne was zo onder de indruk van deze plant dat hij speciale wetten in het leven riep die het gebruiken en eten van de plant regelde. Lijnzaad werd daarna zeer populair in geheel Europa en het gebruik daarvan breidde zich uit buiten Europa en bij andere culturen.

bronnen

<http://www.menssana.nl/pages/publicaties/voeding/rendement-lijnzaadolie.php>

<http://valtaf.nl/rss.php?pxd=g&pxc=213141¤t=weblog¤t=item&item=1999>

<http://holistic.nl/index1.html>

