

Aceite de linaza: la grasa buena

El plan Súper Omega para sentirse de maravilla

por Victor Contreras, M.D.

La fobia a la grasa. Prejuicios contra los lípidos. Grupos de odio contra la grasa. ¿Qué nos está pasando en EEUU?

Estados Unidos está sufriendo debido al temor a la grasa, el cual algunos dirían que es odio puro y enconado. Claro, sabemos que las grasas malas provocan que uno suba de peso y que bloquee las arterias, además de que promueve el cáncer. También sabemos que nada de grasa o muy poca también puede ser fatal.

Pero la mayoría de la gente está equivocada y odia todo tipo de grasa. Para tener una excelente salud, aproveche el Plan Súper Omega y comience a consumir grasas saludables, tal como la linaza.

Grasa buena y grasa mala

Ud. puede consumir grasa; mucha grasa. Pero un factor clave para mantener su cuerpo y mente en un estado de salud óptima es aprender a distinguir entre las grasas buenas y las malas. En Grecia, la dieta típica consta de un 40 por ciento de grasa (el mismo porcentaje que en los Estados Unidos), pero los griegos tienen un nivel significativamente más bajo de incidencia de cáncer de próstata y del seno. El enemigo no es la grasa en sí, sino el tipo de grasa que se consume. La dieta griega está llena de ácidos grasos omega-3 y monoinsaturados (omega-9). Ésta es la grasa buena que ya no obtenemos en nuestra dieta. Ciertamente, como Michael Murray, N.D., comenta, “La mayoría de la gente ha disminuido su consumo de ácidos grasos esenciales no adulterados y ha incrementado dramáticamente su consumo de grasas y aceites refinados y adulterados.”

Grasas que matan

Estudios científicos demuestran de forma dramática que las cantidades excesivas de grasas saturadas y de ácidos transgrasos (moléculas creadas por el hombre a partir de aceites vegetales hidrogenantes) son criminales e incrementan el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y otros males relacionados con la edad. Se pueden encontrar estas grasas malas en la carne de res, los lácteos, las margarinas, la repostería y otros alimentos procesados.

Por otra parte, si lo podemos convencer a Ud. de que incluya sólo una cucharada de aceite de linaza en su dieta, entonces podemos extender de forma considerable los años saludables de su vida.

El aceite de linaza podría ser uno de los mejores alimentos integrales en su dieta. Ésta es la grasa apropiada en el tiempo histórico apropiado, tiempo en que nuestras dietas son escasas en grasas de ácidos grasos omega-3.

Por otra parte, si lo podemos convencer de que incluya sólo una cucharada de aceite de linaza en su dieta, entonces podemos extender de forma considerable los años saludables de su vida. El aceite de linaza podría ser uno de los mejores alimentos integrales en su dieta. Ésta es la grasa apropiada en el tiempo histórico apropiado, tiempo en que nuestras dietas son escasas en grasas de ácidos grasos omega-3.

Una cucharada de aceite de linaza al día

Cuando Hipócrates dijo que los alimentos deberían ser nuestra medicina, pudo haber estado pensando en la linaza. La linaza es la grasa natural más perfecta que Ud. puede incluir en su dieta.

El aceite de linaza Fresh Expressed con lignina, en particular, proviene

de la linaza cultivada orgánicamente y de creación no genética que no contiene contaminantes y es rica en dos fitonutrientes claves: el ácido graso omega-3 y las ligninas.

Pruebas acumuladas de experimentos moleculares y celulares, de estudios experimentales y, hasta cierto grado, de pruebas clínicas con humanos, sugieren que tanto los ácidos grasos omega-3 como las ligninas tiene el potencial de proporcionar beneficios de salud importantes en el caso de enfermedades cardiovasculares, cáncer, osteoporosis y síntomas de la menopausia. Dichos beneficios de salud potenciales son consistentes con las pruebas epidemiológicas de que la incidencia de enfermedades cardíacas, diferentes tipos de cáncer, fracturas por osteoporosis y de la menopausia es menor en las poblaciones que consumen dietas basadas en plantas que contienen ligninas y ácidos omega-3. El hecho es que la mayor parte de nosotros se beneficiaría con la linaza orgánica.

¡Los paquetes de linaza atacan el cáncer y los problemas cardíacos!

El aceite de linaza se ha convertido en uno de los productos que más entusiasmo causan y que más se venden en las tiendas de productos naturales actualmente, tanto por sus propiedades preventivas como curativas.

Enfermedades cardíacas

El aceite de linaza disminuye las enfermedades cardíacas bajando los niveles del peligroso colesterol LDL y de los triglicéridos, así como disminuyendo la viscosidad de la sangre densa y reduciendo la acumulación de la placa arterosclerótica en las paredes de las arterias.

“Estudios de población demuestran que la gente que consume una dieta rica en aceites omega-3 provenientes del pescado o de los vegetales tienen una reducción importante en su riesgo de padecer enfermedades cardíacas,” afirma Murray. “Más de 60 estudios doble ciego demuestran que ya sea los suplementos de aceite de pescado o el aceite de linaza (ambos ricos en ácidos grasos omega-3) son muy eficaces para reducir la presión arterial.”

Es cierto, yo he descubierto en mi propia vida que sólo una cucharada de aceite de linaza al día puede reducir tanto el índice sistólico como el diastólico en mis pacientes hasta ocho o nueve milímetros de mercurio. Con frecuencia les receto aceite de linaza, no medicinas, a mis pacientes con presión arterial moderadamente elevada. ¡Y sí funciona!

Cáncer

Quizás las noticias más estimulantes acerca de la linaza sean con relación al cáncer. Un estudio de 120 mujeres rebeló que aquéllas con el índice más alto de ácidos grasos omega-3 en el tejido del seno, que se encuentra de forma más abundante en el aceite de linaza, tenían la incidencia más baja de cáncer de seno. Además, aun aquéllas que sí padecieron de dicha enfermedad tenían la más baja probabilidad de que el cáncer se extendiera a otros órganos (metástasis), ofreciéndoles esperanzas a las mujeres con un tumor del seno existente de que la linaza puede prevenir que se extienda el cáncer. ¡Mujeres, incluyan la linaza en su dieta y sálvense la vida y la de sus senos!

Hay más que decir de la linaza además de la historia de prevención del cáncer de seno. La linaza es también una fuente rica en ligninas que se encuentran en la cáscara fibrosa de la semilla de la linaza. Hay muchas pruebas de numerosos institutos de investigación que han rebelado las potentes propiedades contra el cáncer demostradas por estos sorprendentes

Algunos padecimientos que se mejoran con el aceite de linaza

- Prevención de infartos y ataques cardíacos
- Angina de pecho
- Presión arterial alta
- Niveles altos de colesterol
- Enfermedades cardiovasculares
- Artritis
- Psoriasis y Eczema
- Prevención y tratamiento del cáncer
- SPadecimientos de la piel como resequead, Psoriasis, Eczema y acné
- Supresión inmunológica
- Depresión
- Fatiga
- Alergias
- Padecimientos del comportamiento
- Infecciones crónicas virales, bacterianas y de hongos
- Enfermedad inflamatoria del colon
- Padecimientos renales
- Esclerosis múltiple

químicos naturales de las plantas. Se ha demostrado que las ligninas impiden que se genere y se extienda el cáncer del colon y seno normalizando el metabolismo hormonal responsable de esta enfermedad. Las pruebas son realmente importantes.

La Sociedad Americana del Cáncer reporta que una de cada ocho mujeres contraen cáncer del seno. Desgraciadamente, el cáncer de seno puede estar presente durante varios años antes de que se pueda detectar mediante un mamograma o un auto-examen. Además, muchas mujeres tienen la creencia falsa de que no se tienen que preocupar del cáncer de seno si éste no existe en el historial médico de su familia. El hecho es que la mayoría de las mujeres que son diagnosticadas actualmente, no tienen una predisposición familiar. La información anterior sugiere que toda mujer debe tener una actitud proactiva para prevenir esta enfermedad. Una dieta con cantidades grandes de ligninas provenientes de la linaza es un protocolo diario importante para prevenir el cáncer del seno.

Es posible que no haya un solo suplemento nutricional o fármaco actualmente que pueda ofrecer el mismo nivel de protección contra el cáncer y otras enfermedades como la combinación de aceite de semilla de linaza y los precursores de la lignina.

Cómo encontrar el mejor aceite de linaza con lignina

Asegúrese de que la compañía que produzca su linaza esté “loca” de entusiasmo por el aceite de linaza con lignina. A continuación se expone lo que uno debe buscar cuando se está loco por la linaza fresca:

● Hecha al momento de la orden.

Asegúrese de que su aceite de linaza lo hagan al momento de pedirlo. La mayoría de las compañías de aceite nutricional utilizan otros distribuidores para abastecer, inventariar e inclusive entregar sus productos al mercado, algunas veces meses después de su fabricación. Por esta razón, la frescura de la mayoría del aceite de linaza actualmente está garantizada hasta por un año. Eso es demasiado tiempo para un alimento perecedero, rico en electrones y vivo. Es más, estos productos generalmente son enviados por transporte terrestre y con tiempos prolongados de entrega y condiciones tales como calor excesivo que pueden hacer que se degrade el aceite. Peor aún, algunas compañías han recurrido al refinamiento y a la filtración de su aceite para prolongar artificialmente su vida comercial. Asegúrese de que su aceite de linaza lo hagan en el momento de pedirlo y que sea prensado el día que se ordene.

● Entrega aérea.

Después de que se preñe al momento de la orden, asegúrese de que su aceite de linaza sea entregado rápidamente por aire, directamente por el fabricante, a su centro de salud o profesional de salud favorito, para que llegue unos cuantos días después de que se fabrique.

● Fecha que garantice la frescura.

Asegúrese de que su aceite de linaza venga codificado con un sello tanto con la fecha Fresh Pressed como con Freshest Before que abarque un periodo de sólo cuatro meses para obtener un máximo de potencia y frescura. Las entregas prolongadas y el almacenamiento del producto

hacen necesario que otras marcas sellen su aceite con fechas de seis a doce meses. Qué bueno para ellos, pero qué malo para Ud.

Este servicio se llama FreshExpress y le garantiza de forma absoluta el aceite de linaza más fresco que existe.

Cómo incorporar el aceite de linaza en su dieta diaria

El aceite de linaza con lignina puede ser incorporado fácilmente a cualquier dieta utilizándolo como ingrediente en ensaladas, mezclándolo en la avena, combinándolo con un batido, mezclándolo en el yogurt, o simplemente tomándolo solo, seguido de un jugo de frutas fresco.

Referencias:

1. Tham, D.M., Gardner, C.D., Haskell, W.L. “Clinical review 97: Potential health benefits of dietary phytoestrogens: a review of the clinical, epidemiological, and mechanistic evidence.”

