

Przełom w leczeniu olejem lnianym

dr Joanny Budwig

Krystyna Brzecka

Joanna Budwig (1908-2003) dr nauk przyrodniczych ukończyła studia farmaceutyczne. Przeszła wyszkolenie medyczne. Pracowała na uniwersytecie w Munster, współpracowała z wieloma lekarzami i szpitalami. Na początku lat 50-tych ubiegłego wieku była odpowiedzialna za badania nad wpływem farmaceutyków i przetworzonej żywności na zdrowie człowieka. Tę funkcję pełniła z ramienia rządu niemieckiego. Jak wiadomo leczenie jej metodą było bardzo tanie, ponadto nie liczyła się z opinią lobby farmaceutycznego, ani żywnościowego, wobec czego musiała ustąpić ze stanowiska w 1953 roku. Była 7-mio krotnie mianowana do Nagrody Nobla, której jednak nie dostała. Była znienawidzona przez ortodoksyjnych lekarzy i farmaceutów. Przez 50 lat leczyła w Niemczech chorych, nawet wówczas, gdy medycyna akademicka uznała choroby za nieuleczalne. Leczyła również choroby przewlekłe. Podstawą jej leczenia były kwasy omega 3 zawarte w oleju lnianym, których brakuje w przeciętnej diecie. Twierdziła, że choroby cywilizacyjne są objawami niedoboru kwasów omega 3. Dietę dr Ludwig można stosować profilaktycznie, aby zachować zdrowie. Ilość leczonych chorób była bardzo różnorodna: zawały serca, arytmia, artretyzm, reakcje autoimmunologiczne, schorzenia woreczka żółciowego, prostaty, cukrzyca, depresja, problemy z pamięcią.

Z kwasów omega 3 zbudowane są błony komórkowe a z powodu braku kwasów omega 3, z uwagi na złą dietę w skład tych błon komórkowych wchodzi kwas omega 6 i organizm choruje. Nasycenie organizmu kwasami omega 3, powoduje, że żywe komórki organizmu ludzkiego odzyskują swoje naturalne właściwości.

W Japonii, gdzie obecnie produkują olbrzymie ilości oleju lnianego oraz spożywają surowe ryby, zachorowalność na raka jest niższa niż w krajach europejskich. *(Aczkolwiek 100 lat temu, gdy biedni Japończycy żywili się*

w przeważającej mierze białym „luksusowym” ryżem, w którym brakowało witamin z grupy B oraz kwasów tłuszczowych, Japończycy chorowali wówczas dziesięciokrotnie częściej na raka żołądka, niż Europejczycy. Udowadnia to, jak ważny jest poziom rozwoju gospodarczego, umożliwiając wzrost zamożności i lepsze żywienie. Drogi biały ryż był dla biednych Japończyków pseudoluksusową namiastką prawdziwie wartościowego zwierzęcego pożywienia, wówczas niedostępnego ze względu na cenę. Przyp. JW.)

Podjezwam, że różne wyniki w badaniach leczenia kwasem omega 3 wynikały między innymi ze złej technologii tłoczenia oleju lnianego. Według ogólnie panującej opinii wielonasycone kwasy omega 3 ulegają błyskawicznie degradacji. Wytłoczony olej według dotychczasowej opinii musi być przechowywany w obniżonej temperaturze, bez dostępu światła i kontaktu z powietrzem, bowiem kwasy tłuszczowe omega 3 bardzo szybko rozkładają się pod wpływem światła, dostępu powietrza i przechowywania w temp. pokojowej. Olej lniany ogólnie dotychczas dostępny, po otwarciu posiada zaledwie miesiąc trwałości. Po tym okresie według współczesnej opinii kwasy omega 3 utleniają się i przestają spełniać swoją funkcję. Butelka z olejem lnianym musi być przechowywana w lodówce.

Te trudności sprawdziłam na sobie, gdyż stale musiałam kupować świeży olej a w efekcie z różnych powodów olej nie działał, mimo, że kupowałam go w sklepach ze zdrową żywnością i pilnowałam, aby był ze świeżej dostawy. Był pakowany w pół litrowych butelkach, więc używając go sama, połowę wylewałam po miesiącu, zresztą również smak jego stawał się lekko gorzki.

Ostatnio widziałam w sklepie na półce opakowania ¼ litra, przechowywane w temp. pokojowej, które musiały ulec szybkiej degradacji. Ponadto jest w sprzedaży tani

olej w butelkach plastikowych przezroczystych, bez podania jego składu chemicznego i trwałości.

Przełom w leczeniu olejem lnianym na obecnym etapie wywołał wynalazek polegający na zaprojektowaniu i wykonaniu unikatowej prasy do tłoczenia olejów roślinnych przez mgr inż. Aleksandra Nowaka do tłoczenia najwyższej jakości olejów roślinnych, których jakość jest między innymi potwierdzona stosownymi badaniami na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu. Prasy te tłoczą olej lniany w temperaturze nieprzekraczającej 40 st. C. Oznacza to, że temperatura oleju opuszczającą go komorę tłoczenia nie przekracza 40 st. C. Firma uruchomiła w ostatnim okresie także produkcje najwyższej jakości olejów roślinnych: Oleju Lnianego i Oleju Rzepakowego. Poniżej podaję orzeczenie z badań oleju lnianego tłoczonego na tych prasach przeprowadzone w laboratoriach Uniwersytetu Nauk Przyrodniczych we Wrocławiu, Wydział Nauk o Żywności – Katedra Technologii Rolnej i Przechowalnictwa.

Orzeczenie

Olej lniany tłoczony na zimno, zaraz po wyprodukowaniu charakteryzował się typowym (dla oleju lnianego) składem kwasów tłuszczowych oraz cechami organoleptycznymi (Żółto złocista barwa, łagodny lekko słodki i orzechowy zapach i smak). Po trzech miesiącach przechowywania w temp. pokojowej skład kwasów tłuszczowych oleju uległ niewielkim zmianom. Zawartość wolnych kwasów wynosiła 1,35 mg KOH/g a nadtlenuków 3,10 meq O₂/kg i nie przekroczyła wyznaczonych normami wartości wynoszących odpowiednio 4 mg KOH i 10 meq O₂/kg. Również cechy organoleptyczne oleju po przechowywaniu nie uległy istotnym zmianom. Na podstawie przeprowadzonych badań przechowalniczych sugeruje się określenie terminu przydatności oleju lnianego tłoczonego na zimno na 3 miesiące. ■

Opracowanie:

Dr hab. Agnieszka Kita Kierownik katedry
Technologii Rolnej i Przechowalnictwa
Prof. dr hab. Grażyna Lisińska

Stosowanie

Olej mieszamy z chudym twarogiem około 5 minut. Musi być rozdrobniony na jednolitą masę, gdyż w takiej postaci jest najbardziej przyswajalny. Jedni rozdrabniają to widelcem, ja zaś mielę w maszynce do mięsa, dodaję jogurtu lub kefiru i jeszcze raz mielę. Taki ser rozdzielam na porcje i dopiero przed użyciem mieszam z olejem. Tak przygotowaną pastę możemy mieszać z różnymi przyprawami, uzyskując smak, który nam odpowiada np. na słodko, dodając miód, kardamon, cynamon i pieprz Cayenne, na słono: sól ziołową, ogórki, pomidory, cebulę. Na ostro – dodajemy imbir, pieprz Cayenne, czosnek, cebulę.

Tak przygotowane smakowo pasty możemy dodawać do sosów, do warzyw, ryżu (najlepiej brązowego), kaszy itp. Pasta zmiksowana z bananami czy z brzoskwinia ma doskonały smak i nadaje się na deser. Najważniejsze zalecenia dr Budwig, należy używać wszelkie produkty świeże, bez słodzików, chleb bez polepszaczy na zakwasie. W obecnych warunkach trudno niestety znaleźć dobrą żywność. Mięso powinno być od zwierząt, które nie są karmione z dodatkiem hormonów, pestycydów i antybiotyków. W czasach, gdy dr Budwig zaczynała leczyć nie było jeszcze tych problemów i być może wyniki leczenia były skuteczniejsze. Codziennie należy pić jogurt kefir lub maślankę zmieszane z 2 łyżkami świeżo zmielonego siemienia lnianego. Na oleju lnianym n i e w o l n o s m a ż y ć. Nawet temperatura podwyższona tylko do 60 st. C powoduje, że olej staje się nieodpowiedni do leczenia. W tym jest cały problem, że producenci dla otrzymania większej wydajności tłoczą olej w wysoko wydajnych prasach i wyższej temperaturze, niszcząc w ten sposób ważne czynniki biologicznie składniki tłoczonego oleju. Stosowanie oleju wyprodukowanego na prasach w technologii opracowanej przez mgr inż. Aleksandra Nowaka, nazwałam przełomem w leczeniu. Z całą pewnością trzymanie oleju w lodówce powoduje jego dłuższą trwałość. ■

Krystyna Brzecka
Dr nauk przyrodniczych