

Conheça mais uma riqueza da Terra

A semente de linhaça é originária do linho, pertencente à família das Lináceas. A humanidade tem consumido essa semente desde 5.000 a.C., na Mesopotâmia. Espalhou-se através da Europa, África, Ásia e América do Norte. Os efeitos curativos da semente de linhaça vêm despertado interesse e o Instituto Científico Para Estudo da Linhaça do Canadá e dos Estados Unidos, concentram-se no seu uso preventivo e para a cura de doenças degenerativas, como o câncer. O consumo regular de semente de linhaça vem prevenindo e curando algumas doenças. Olhe alguns dos resultados pesquisados e experimente em casa com seus familiares:

■ Câncer de mama, de próstata, de cólon, de pulmão: A linhaça protege e evita a formação de tumores. Ela contém 27 componentes anticancerígenos e, um deles, a Lignina, é 100 vezes mais concentrada nela do que em qual-



Semente é usada para prevenir as doenças degenerativas

quer outro grão integral.

■ Problemas digestivos, prisão de ventre e acidez estomacal: Ela lubrifica e regenera a flora intestinal, expulsa gases gástricos e é laxante. Previne contra divertículo no intestino e elimina toxinas e contaminadores. Contém fibras dietéticas solúveis e insolúveis. E, graças a essas fibras, que ela é ideal na artrite.

■ Vem tendo sucesso no trato do sistema nervoso, da

pressão alta e da tensão.

■ Têm agentes de rejuvenescimento. Os anciãos melhoram suas funções mentais. Os que sofrem de esquizofrenia também são beneficiados. Ela dá energia ao cérebro com os urotransmissores, nutrientes de reanimação natural.

■ Dá resistência ao organismo e alivia alergias, Lupus e anemia, através dos azeites essenciais, Omega 3, 6, 9, e seu grande conteúdo de nutriente.

■ Previne contra a arteriosclerose, o colesterol nas artérias, a esclerose múltipla, a trombose coronária, a alta pressão arterial e a arritmia cardíaca.

■ É rica em taglandina como nenhum outro alimento. Essa substância regula a pressão sanguínea e é importante no metabolismo de cálcio e de energia e na função arterial.

■ Diminui o risco de doenças cardiovasculares, aumentando plaquetas e prevenindo contra a formação de coágulos sanguíneos.

■ Auxilia no controle da obesidade, da sensação do apetite (a gula) e na eliminação rápida do colesterol. Contém cinco vezes mais fibra dietética que a aveia.

■ Evita inflamações como: gastrite, hepatite, artrite, colite, amidalite, meningite.

■ Ajuda na excreção de água e sódio pelos rins, evitando a retenção de água (Edema), inflamação de tornozelos, obesidade e síndro-

me pré-menstrual.

■ Atua no controle do nível de açúcar no sangue.

■ Na pele traz suavidade, diminui ressecamento, atenua efeitos dos raios solares e apresenta melhoras na psoríase e no eczema.

■ Incrementa a vitalidade, a energia, aumentando o coeficiente metabólico e a eficácia na produção de energia celular.

■ Ajuda na recuperação da fadiga após exercício físico.

Modo de usar: moa a linhaça no liquidificador e consuma duas colheres de sopa por dia (pode ser incluída na comida, nos sucos, vitaminas e iogurtes).

Casos especiais: Câncer: combine semente de linhaça moída, com queijo cottage.

Obesidade, dieta de emagrecimento e colesterol: Acrescentar à dosagem comum uma colher de sopa à tarde, entre as 15h e as 17h.