

dr Hans-Ulrich Grimm

Cud oleju lnianego

Źródło zdrowia
i witalności



Cud oleju lnianego

[Kup książkę](#)

dr Hans-Ulrich Grimm/Bernhard Ubbenhorst

Cud oleju lnianego

Źródło zdrowia i vitalności

We współpracy z Maïke Ehrlichmann



[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Kamila Petrikowska
ZDJĘCIA NA OKŁADCE: © Dionisvera, © volff – Fotolia.com.

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-958-8

Tytuł oryginału: *Leinöl macht glücklich: Das blaue Ernährungswunder*

© 2012 Knaur Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt,
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2013
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Spis treści

ROZDZIAŁ 1. Magiczny urok

Liczne zalety lnu 9

Świątynia wellness w raju oleju lnianego/Im świeższy, tym lepszy/Praprodukt cywilizacji/Dlaczego ostatnio wielkie koncerty rolnicze zainteresowały się pewną delikatną rośliną/Len czyni bogatym

ROZDZIAŁ 2. Rozwijanie żagli

Okres rozkwitu lnu 27

Krótką wizyta w epoce brązu/Jak zapakować faraona?/Ekscesy przy nocnym przedzeniu/W siną dal/Bez lnu nie byłoby Picassa/Brukselskie koronki i duma gospodyni

ROZDZIAŁ 3. Czy olej lniany uszczęśliwia?

O uzdrawiającej mocy lnu 43

Cukrzyca, choroby serca, rak: jak len pomaga w zwalczaniu współczesnych plag/Hildegarda z Bingen i uzdrowiciel z Palatynatu/Nadzieja dla mężczyzn: środek przeciw wypadaniu włosów/Len: zioło na prawie każdy przypadek

ROZDZIAŁ 4. Cud omega-3

Len: najlepsze źródło delikatnych tłuszczów 57

Zdrowie z chłodu: tajemnica Eskimosów/Rodzimy król omega-3: dlaczego nikt nie mówi o lnie?/Pożywka dla szarych komórek: len i ewolucja mózgu

ROZDZIAŁ 5. Złota mieszanka

Olej lniany przeciw rakowi 69

Nowotwór skóry zniknął, a profesor się dziwi/Wojownicza dama ze Schwarzwald i jej łagodne recepty/Konferencje w Tokio, Moskwie i Chicago/Badacze odkrywają tajemnicę lnu

ROZDZIAŁ 6. Od Kopciuszka do księżniczki

Światowy renesans klasyka 81

Morze niebieskich kwiatów/Len z krainy Indian/Wielkie płody rolne XXI wieku/Roślina o wielu zaletach na czasy oszczędzania: stuprocentowe wykorzystanie/Pieniądze z lnu – i ciągłe szczęście

ZAŁĄCZNIK 1. Uzdrowiający len

Naukowo wykazano: dolegliwości, przy których siemię lniane i olej lniany mogą działać profilaktycznie i leczniczo

Alergia	97
Zwapnienie arterii (arterioskleroza)	98
Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)	99
Nadciśnienie	100
Rak piersi	101
Poziom cholesterolu	102
Nowotwór jelita	103
Cukrzyca	104
Stany zapalne	105
Skóra (patrz też: alergia)	107
Rak	108
Nerki	108
Rak prostaty	110
Psychika	111
Dolegliwości związane z menopauzą	114

ZAŁĄCZNIK 2. Kraina plotek

Słowa, przysłowia, bajki: jak kultura lnu wpłynęła na słownictwo

117

ZAŁĄCZNIK 3. O rwaniu i przędzeniu

Dziewięć razy przechodzi len przez ludzkie ręce w trakcie pracy służącej pozyskaniu włókien

125

ZAŁĄCZNIK 4. Sympatyczna rodzina

***Linum usitatissimum* i jego bracia: botanika lnu**

129

ZAŁĄCZNIK 5. Trzeba wziąć...

Przepisy kulinarne z zastosowaniem oleju lnianego i siemienia lnianego

133

Kolorowy talerz warzyw (dla 2 osób)	133
Kolorowa sałatka z dressingiem z oleju lnianego	134
Plince maślankowo-drożdżowe (składniki na 12 sztuk)	135
Pstrąg z letnimi ziołami i olejem lnianym (dla 2 osób)	136
Grillowana wątróbka cielęca w sosie z jasnoty z sałatką z żywokostu	137

Grillowany pstrąg w sosie z dzikich ziół	137
Spaghetti z kalarepy	138
Smarowidło na chleb z oleju lnianego	138
Parfait z olejem lnianym	139
Ziemniaki z olejem lnianym	139
Shake mleczny z olejem lnianym	140
Ciasto z siemieniem lnianym	140
Sałátka z soczewicy z wędzonym pstrągiem	141
Winegret z soczewicy	141
Sałátka mniszkowo-podagrycznikowa z orkiszem, serem kozim i gruszkami	142
Mühlviertelskie kluski z olejem lnianym	142
Musli doktora Kousmine (na 1 porcję)	143
Twaróg paprykowy (podstawowy przepis na potrawę z twarogu według przepisu Johanny Budwig)	144
Ziemniaki w mundurkach ze smażonym śledziem	144
Ziemniaki w mundurkach z twarogiem i olejem lnianym	145
Twaróg z olejem lnianym do smarowania na chleb na pikantnie, z czosnkiem	145
Majonez z twarogu i oleju lnianego	146
Chutney z twarogu i oleju lnianego	147
Ser owczy w oleju ziołowym	147
Chleb na szybko	148
Bułeczki z siemieniem lnianym na szybko (składniki na 12 bułeczek) ...	149
Sałátka ze strąków grochu z grasicą	149
Sałátka selerowo-jabłkowa z owczym serem i orzechami laskowymi	150
Spaghetti z pesto z oleju lnianego i groszku (składniki na 2 porcje)	151
Spreewaldski twaróg ziołowy	151
Sałátka pomidorowa z miętą	152
Sałátka z dzikich ziół z gorczycą polną i malinami	152
Sałátka z dzikich ziół z piersią z kaczki, malinami i orzechami laskowymi	153
Bibliografia	155

Rozdział 1

Magiczny urok

Liczne zalety lnu

Świątynia wellness w raju oleju lnianego/Im świeższy, tym lepszy/Praprodukt cywilizacji/Dlaczego ostatnio wielkie koncerny rolnicze zainteresowały się pewną delikatną rośliną/Len czyni bogatym

Jest taki wspaniały hotel, urządzony w dobrym smaku, w cieplej kolorystyce, jasny, przyjazny. Terakota na podłodze, studnia przy wejściu, paprocie i bukszpany w glinianych donicach. Mógłby znajdować się w Kalifornii, we Włoszech lub we Francji. Umożliwia przyjemne życie, obiecuje spokój, odprężenie i piękno: olbrzymia świątynia wellness z japońskim basenem, pokojem do medytacji z kominkiem, wygodne sofy z przytulnymi poduszkami. Błękitne ściany i sztuka, która powstaje w kuchni – najpopularniejszym miejscu w całym domu, ponieważ tutaj goście mogą zaglądać do garnków kucharza. Podają tu osiem wybornych dań, „i nie wypuszczamy stąd nikogo, póki nie zje wszystkiego” – przekomarza się szef kuchni Oliver Heilmeyer.

Teraz na stole stoi niebieska ceramiczna kanka, na której dużymi literami napisane jest: OLEJ LNIANY. Obok miska z twarogiem, na którym połyskuje złota plamka: olej lniany. Goście, którzy przebywają tutaj dłużej, jedzą to każdego dnia.

„To nasza tradycja. To jest tutaj wszechobecne – mówi Heilmeyer. – Kiedy ktoś przybywa do Spreewaldu, automatycznie wchodzi z tym w kontakt”. Kiedy on sam tu przybył, przyjął sobie za wyzwanie: „Od początku tego będziemy tutaj używać”.

Zaczął przygotowywać twaróg z olejem lnianym, a także pokroił warzywa na cienkie paseczki i nazwał swoją kreację „Spaghetti z kalarepy z olejem lnianym”. Jest też soczewica z sosem winegret, a nawet parfait z oleju lnianego (*patrz Załącznik 5. Trzeba wziąć...*).

Hotel znajduje się w gminie Burg w Spreewaldzie, pięknej okolicy położonej na południowy wschód od Berlina, w której wszędzie wokół połyskują tafle wody, gdzie słońce prześwieca przez korony drzew, gdzie istnieją jeszcze puszcze z dębami, bukami, olchami i niezliczone kanały, zarówno naturalne, jak i stworzone ręką człowieka. Dawniej rolnicy dostawali się tymi kanałami na swoje pola. Jeszcze do dzisiaj są pola, na które dostać można się jedynie drogą wodną.

Len rośnie tu od setek lat i wszyscy go kochają. Spreewald jest rajem oleju lnianego. Rebecca Birkner, młoda szefowa działu wellness w tym hotelu, mówi: „Jem go zawsze także w domu”. Przyjmuje się go także jako lekarstwo, zgodnie z babciną radą: „Zawsze kiedy bolał nas żołądek, przyjmowaliśmy łyżkę czystego oleju lnianego. Kiedy mieliśmy zapalenie migdałków, płukaliśmy nim gardło. Olej lniany jest dla nas uniwersalnym lekiem”.

Dla klientów stosuje się także len dla urody, do kąpieli, jak również przygotowuje się maseczki z miodem lub makiem na całe ciało z mchem i błotem zawierającym minerały: „Używamy go tutaj do celów związanych z wellness”.

Len jest obecny wszędzie: hotel nazywa się „Zur Bleiche” („Bielarnia”). Jest to nawiązanie do produkcji płótna lnianego, które jest wybielane przez wystawienie na słońce.

W okolicy znajduje się też hotel „Zum Leineweber” („Pod tkaczem”), w którego recepcji znajduje się kołowrotek, a w głębi, w pokoju stoi krosno. Można tam spróbować ogórków z olejem lnianym i śmietaną. Ramona, kelnerka, która jest również wielbicielką lnu od najmłodszych lat

i ekspertką, twierdzi: „Olej lniany musi być świeży. Inaczej nie smakuje”.

Jest to ponieważ podstawa interesów dla ludzi takich jak Gerd Ballaschk: „Im świeższy, tym lepszy”.

Naturalnie także on znał już jako dziecko olej lniany: „Rosłem na oleju lnianym”. Jak wiele tutejszych dzieci, chętnie brał bułkę, maczał ją w oleju lnianym, a następnie w cukrze i jadł to przed wyjściem do szkoły. To, jak dziś wiadomo, wspomaga inteligencję.

Gerd Ballaschk był dawniej murarzem. Dziś jest młynarzem. Przed paroma miesiącami zaczynał z małą prasą, teraz ma kompaktowy kontener obok swojego domu, niedaleko Burg, spreewaldzkiego miasteczka.

Zlew i pojemniki ze stali szlachetnej, worki z siewkami, czyste butelki z etykietkami, na których jest napisane „Dziewiczy, tłoczony na zimno olej lniany ze Spreewaldu”.

Także znajdujący się w pobliżu, w Straupitz, młyn, stary wiatrak, który teraz na nowo został wprawiony w ruch, produkuje olej lniany, który jest sprzedawany na terenie całego kraju. Klaus Rudolph, który dawniej był nauczycielem, a teraz jest tam szefem, zaopatruje w olej całe Niemcy. W jego młynie olejowym wisi kartka z dziesiątkami nazw miast, od Aschersleben, przez Bonn, Berlin i Bottrop aż po Vogt w Allgäu i Zittau w Saksonii.

O tym, że olej lniany jest zdrowy, Spreewaldczycy wiedzą od stuleci. „To jest w tym regionie podstawowy środek spożywczy” – mówi Rudolph.

Przysłowie głosi: „Olej lniany z twarogiem czyni Spreewaldczyka silnym i zdrowym. Twaróg sam wykrzywia nogi”.

Ta mądrość zachowała się też w innych regionach. W Górnej Szwabii mówi się: „Olej lniany z twarogiem czyni rolnika silnym i zdrowym”. W takiej postaci zna to powiedzenie Elfriede Igel, która od kilku lat z rosnącym powo-

dzeniem sprzedaje olej lniany na targach w południowych Niemczech – wytwarzany z lnu z jej własnego pola w Dürmentingen, miejscowości położonej pół godziny drogi na północ od Jeziora Bodeńskiego.

Kultura lnu była kiedyś rozprzestrzeniona wszędzie – na co do dziś wskazuje wiele słów, które są używane w niemieckim kręgu językowym i pierwotnie były związane z uprawą lnu: na przykład *przekomarzać się*, *plotkować** (zobacz: załącznik 2. *Kraina plotek*). Często stosuje się synonimiczne określenia *Lein* i *Flachs*. Niekiedy używa się nazwy *Flachs* dla rośliny włóknistej, a *Lein* jako określenia rośliny oleistej (ponieważ rozróżnienie to zostało wprowadzone stosunkowo późno, a te rośliny są ze sobą ściśle spokrewnione w sensie botanicznym, nazwy mogą być stosowane zamiennie jako równoznaczne).

Obecnie len przeżywa swój zadziwiający renesans. Jego włókna, a także olej lniany i siemę lniane rozpoczynają nową karierę. Zainteresowanie lnem wzrasta wraz z rozwojem wiedzy na temat korzyści zdrowotnych płynących ze stosowania oleju i siemienia lnianego.

Historia ludzkości przeplata się w pewnym stopniu z dziejami korzystania z lnu. Żadna inna roślina nie była tak znacząca dla kultury i cywilizacji oraz rozwoju ducha ludzkiego, nie towarzyszyła gatunkowi *homo sapiens* od jego początków przez tysiące lat. Żadna inna roślina nie jest tak wielostronna – i z tego względu jest ona nazywana także *linum usitatissimum* („nad wyraz użytecznym lnem”). Tę nazwę nadał jej szwedzki botanik Karol Linneusz, który w swoim epokowym dziele *Species plantarum* („Rodzaje roślin”) ponazywał i skatalogował rośliny z całego świata.

* W języku niemieckim czasownik *przekomarzać się* (*flachsen*) i rzeczownik *len* (*der Flachs*) mają wspólny źródłosłów, a czasownik *hecheln* zależnie od kontekstu znaczą *plotkować* lub *czesać len* (przyp. tłum.).

Było to w roku 1753, kiedy len znajdował się poniekąd w zenicie swojego gospodarczego i kulturowego znaczenia.

Produkty wykonane z lnu mogą służyć jako pokrycie podłogi (w postaci linoleum) i jako balsam na ludzką duszę (jako antydepresant). Len ogrzewa ciało, kiedy kładziemy się do łóżka z płócienną pościelą. Płótno jest podstawą, na której tworzy się dzieło sztuki, podłożem dla farb (zawierających olej lniany). Olej lniany i siemę lniane już od czasów antyku były stosowane jako środek leczniczy. Od czasów pralekarza Hipokratesa. Jednak dopiero ostatnio, u progu trzeciego tysiąclecia, naukowcy zdołali zidentyfikować składniki i podać przyczyny cudownego działania lnu.

Len jest praproduktem cywilizacji. Już w dawnych czasach noszono ubrania z lnu.

Len miał swój udział także w początkach industrializacji: zmechanizowane zostały najpierw przędzalnie i krosna.

Len był też obecny u początków globalizacji: jako produkt, z którego były zrobione żagle na statkach odkrywców.

Len stał się ofiarą industrializacji i globalizacji, wyparty przez bawełnę i olej mineralny oraz różnego rodzaju sztuczne materiały.

Obecnie, gdy czas olei mineralnych przekroczył swój punkt przesilenia, nastąpił przesyt sztucznymi materiałami, co wywołało wzrost zainteresowania naturalnymi produktami, a globalna różnorodność wzmogła potrzebę przywiązania do małej ojczyzny i jej tradycji, wydaje się, że nadeszła pora na to, by odkryć na nowo stare rośliny.

Żadna inna roślina nie jest tak ważna dla dobrego samopoczucia i zdrowia. Olej lniany i siemę lniane są dobre dla ciała i duszy, dla emocji i intelektu, dla rozumu i układu trawiennego. Len, produkt leżący u podstaw cywilizacji, zadziwiająco dobrze przeciwdziała chorobom cywilizacyjnym:

chorobom serca i układu krwionośnego, wysokiemu ciśnieniu krwi i cukrzycy, a nawet nowotworom.

Hipokrates z Kos (460–377 p.n.e.), praojciec współczesnej medycyny, zalecał okłady nasyczone wywarem z siemienia lnianego jako środek przeciw poparzeniom słonecznym i wysypkom.

Theophrastus Bombastus z Hohenheim, zwany Paracelsusem (1494–1541), zajmował się uzdrawiającą rośliną, lnem. Także Hildegarda z Bingen (1098–1179) zalecała len jako środek przeciwko półpaścowi i oparzeniom (*patrz: rozdział 3*).

Jednak dopiero w ostatnim czasie zwiększyła się liczba badań naukowych, które udowodniły zdrowotne korzyści z jego stosowania w odniesieniu do wielu schorzeń: od zwapnienia arterii, przez choroby psychiczne aż po cukrzycę (*zobacz: załącznik 1. Uzdrawiający len*).

Nasiona lnu zawierają określone składniki, których znaczenie dla zdrowia zostało odkryte dopiero w ostatnich latach: na przykład osławione kwasy omega-3, ale także substancje hormonalne, tak zwane lignany, i w końcu to, co naukowcy zajmujący się żywieniem nazywają sekundarnymi metabolitami, które są bardzo ważnym środkiem przeciwdziałającym starzeniu się.

Do tej pory lnem interesowali się co najwyżej ludzie zajmujący się medycyną naturalną i zatwardziali tradycjoniści. W międzyczasie cudownymi właściwościami tej rośliny zaczęli interesować się naukowcy, lekarze, a nawet konserwatywni rolnicy.

Doświadczenia na zwierzętach, a także badania kliniczne, na przykład prowadzone na Uniwersytecie w Toronto, wykazały, że może on zapobiegać powstawaniu nowotworów i wspomagać ich leczenie.

Kanadyjscy eksperci Alister D. Muir i Neil D. Westcott, autorzy podstawowego dzieła na temat lnu, uważają, że len wyrasta na „silnego rywala dla soi” jako roślina o wy-

sokiej wartości odżywczej. Zwrócili też uwagę na historyczne znaczenie tej rośliny – która jest poniekąd karmą dla ludzkiego rozwoju: „Była godnym zaufania źródłem pożywienia, które było niezbędne dla rozwoju zachodniej cywilizacji”.

Różnorodne zalety uwarunkowały jej historyczne znaczenie – a teraz są także powodem renesansu tej rośliny: jest ona środkiem spożywczym i lekarstwem, surowcem, z którego robi się ubrania i pościel, dawniej wchodzące w skład posagu, bazą dla sztuki, surowcem służącym zarówno do robienia materiałów budowlanych, jak i balsamów.

W północnych Niemczech, między Hamburgiem i Kiel, funkcjonuje firma *Holstein Flachs*, która zajmuje się produkcją eleganckich rzeczy z lnu – i ma w planach rozszerzenie swojej działalności, zbudowanie nowoczesnego urządzenia do obróbki lnu i w przyszłości zostanie dostawcą dla przemysłu motoryzacyjnego, ponieważ będzie produkować na przykład włókno lniane mające zastąpić włókno szklane: „W tym będziemy się specjalizować” – mówi Egon Heger, szef firmy.

W południowotyrolskiej dolinie Puster w Dolomitach przedsiębiorca tekstylny Richard Vill założył, że jego firma, która ma swoją siedzibę w zamku w miejscowości Bruneck, będzie zajmować się uprawą lnu, a przędzeniem lnu na jego produkty zajmą się kobiety z pobliskich wiosek.

W Austrii znów działają małe zdecentralizowane młyny olejowe, jak na przykład młyn olejowy Haslach w Haslach an der Mühl, 50 kilometrów od Linz. Tam, w Mühlviertel, regionie, w którym tradycyjnie rolnicy zajmują się uprawą lnu, w ofercie lokali gastronomicznych znajdują się klasyczne dania, jak mühlviertelskie kluski z olejem lnianym czy ziemniaki z olejem lnianym.

NIE JEDZ TEGO!

dr Hans-Ulrich Grimm

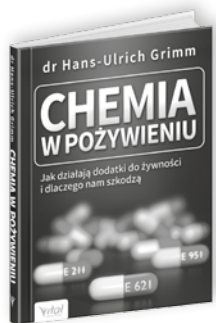


A co, jeśli wszystko, co wiesz o zdrowym jedzeniu to... celowo rozsiewane kłamstwo? Autor licznych bestsellerów udowadnia, że dodatkowe dawki witamin mogą prowadzić do przedwczesnego zgonu, a margaryna, która ma chronić serce może wywoływać jego schorzenia. Co więcej, jogurty o obniżonej zawartości tłuszczu mogą powodować tycie, upośledzać psychicznie oraz prowadzić do problemów z płodnością lub nawet do bezpłodności. A to dopiero garstka z szokujących faktów, które znajdziesz w tej publikacji. Już teraz możesz dowiedzieć się, kto i dlaczego wprowadza całe społeczeństwo

w błąd. Dzięki poradom Autora nauczysz się unikać pokarmów, które mogą skrócić życie – zarówno Twoje, jak i Twoich bliskich. Czas przestać się truć!

CHEMIA W POŻYWIENIU

dr Hans-Ulrich Grimm



Autor ujawnia działanie najpopularniejszych dodatków spożywczych, w tym aromatów, enzymów, środków modyfikowanych genetycznie, ekstraktu drożdżowego, maltodekstryny i syropu glukozowo-fruktozowego. Dzięki tej publikacji poznasz powiązania chemicznych środków w jedzeniu z szybszym starzeniem się i chorobami układu krążenia. Dowiesz się, jakie zmiany w organizmie ludzkim wywołuje Cola Light i ksylitol oraz dlaczego gotowe dania mogą powodować poważne schorzenia jelit. Autor ujawnia także szokującą prawdę o chemii znajdującej się w uwielbianych przez dzieci napojach i słodkach, którymi karmi się je w domach, szkołach i stołówkach. Zdradza również, jakie zagrożenia skrywają się w margarynach imitujących masło. Poznaj całą prawdę i przestań truć siebie i bliskich.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Len – naturalne panaceum!

Choć jest on znany od wieków, obecnie przeżywa swój „renesans”. Jest również obiektem intensywnych badań naukowych. Teraz i Ty staniesz się jego gorącym zwolennikiem, gdy dowiesz się, jak dobroczynnie może on wpłynąć na Twój organizm. Ponadto jest ogólnie dostępny, niedrogi i z łatwością może zostać wkomponowany w Twoją codzienną dietę.

Len działa niezwykle zbawiennie na ciało i duszę, wyostreza umysł i wzmacnia psychikę. Zapobiega zawałom serca i nadciśnieniu, wielu chorobom cywilizacyjnym, cukrzycy, zaburzeniom trawienia, a nawet niektórym nowotworom. Przynosi doskonałe efekty przy wzmacnianiu włosów oraz jak dowodzą najnowsze badania, uchodzi także za tajną broń przeciw starzeniu się.

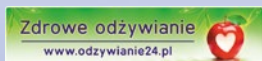
Dzięki Autorowi – niekwestionowanemu ekspertowi od spraw żywności – już teraz możesz skorzystać z cudownych właściwości siemienia i oleju lnianego. Wykaz dolegliwości, przy których te produkty działają profilaktycznie i leczniczo oraz szereg przepisów kulinarnych, to dodatkowe atuty tej publikacji.

Sprawdź, w czym len pomoże Tobie.

Inne książki Autora:



Patroni:



Kup książkę