

LEN SETÝ

Linum usitatissimum

Ľan siaty

Flax



VÝSKYT

Pěstuje se zejména v podhorských oblastech.



SBĚR

Sbírají se zralá semena.



ÚČINKY

Antioxidační, protizánětlivý účinek v cévách, proti ateroskleróze, proti shlukování destiček, vylepšuje poměry a zastoupení tuků v krvi, dokonce vykazuje i účinek proti arytmiím; lignany lněného oleje ovlivňují ženské pohlavní hormony.



POUŽITÍ

Prevence nemocí srdce a cév, proti zácpě a ke zlepšení vyprazdňování, podpůrná léčba u rakoviny prsu, k zabránění komplikací cukrovky.



BEZPEČNOST

Kontraindikováno u známé přecitlivělosti na lněný olej, dále u rakoviny prostaty (existuje hypotéza, že kyselina alfa-linolenová zvyšuje riziko rakoviny prostaty, nicméně existuje i studie, kde lněné semínko blokovalo množení rakovinových buněk u rakoviny prostaty, bude tedy potřeba další výzkum), obezřetnost je třeba při těhotenství a kojení kvůli fytoestrogenní aktivitě lignanů lněného semínka.



DÁVKOVÁNÍ

Proti shlukování destiček: 5,9 g kyseliny alfa-linolenové/den, ke zlepšení funkce cévní výstelky: 2 g kyseliny alfa-linolenové/den, ke snížení krevních lipidů: 60 ml lněného oleje/den, ke snížení rizika úmrtí na onemocnění srdce a cév: 1-3 g kyseliny alfa-linolenové/den, ke snížení rizika onemocnění rakovinou prsu: 2 čajové lžičky lněného oleje/den. Lněný olej má silnou tendenci žluknout, musí se uchovávat v lednici v tmavém obalu, po otevření musí být spotřebován do několika týdnů. Stablnější je v kapslích.