

Léčivé lněné semínko a lněný olej...

...přírodní zdroj omega-3 ideální pro prevenci chronických bolestí, zánětů, cukrovky a pro ochranu srdce.

Všechny tuky nejsou špatné. Naopak, lékaři a vědci zjistili, že některé tuky jsou pro optimální zdraví nezbytné – proto se nazývají esenciální mastné kyseliny. Mnoho lidí neví, že len a lněný olej jsou nejbohatšími přírodními zdroji kyselin omega-3 a obsahují dvakrát tolik omega-3 mastných kyselin než výrobky z rybiho oleje – a to všechno bez pachutí a za dostupnější cenu. Tato důležitá živina, která ovšem v naší stravě často chybí, dokáže chránit před srdečními chorobami, artritidou, chronickou bolestí, záněty, depresemi, roztroušenou sklerózou, alergiemi, lupénkou. Len je také neuvěřitelně bohatým zdrojem skupiny sloučenin nazývaných lignany, které mohou chránit před některými druhy rakoviny, obzvláště před rakovinou prsu a prostaty.

Poruchy chování (ADHD) a omega-3 mastné kyseliny

Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) může mít tragické následky. Pamatuji si na mé dobré přátele, kteří nás nedávno navštívili spolu s jejich synem, u kterého byla diagnostikována porucha ADHD. Pro nás všechny to bylo velmi náročné. Naběhl za hodinu kilometrů a vůbec nevěnoval pozornost tomu, co se mu říkalo, neměl čas na jídlo, neměl dokonce ani čas nás poslouchat. Bylo to velmi sklíčující. Jeho matka ho zvládala jen tak tak. Lékaři mu předepsali metylfenidát (Ritalin), nejznámější a snad nejběžnější předepisovaný lék na poruchu pozornosti s hyperaktivitou (ADHD). Jeho matka projevila velký zájem, když jsem mluvil o jiných metodách, které by jejímu synovi mohly pomoci. Věděla o vedlejších účincích Ritalinu a o komplikacích, které může způsobit. Řekl jsem jí o řadě alternativních terapií včetně lněného semínka a lněného oleje. Zatím nevím, do jaké míry moje rady jejímu synovi pomohly. Doufám, že ano. A taky doufám, že informace uveřejněné v této kapitole budou užitečné pro mnoho rodičů. Není to o tom, že bych byl zaujatý proti lékům, jako je například Ritalin. Ale taky vím, že existují i jiné použitelné metody, jak těmto dětem pomoci, včetně klasické homeopatie.

Existuje stále více lékařských důkazů o tom, že pomoci mohou také omega-3 mastné kyseliny (hlavně EPA a DHA), a to bez nebezpečných komplikací spojených s užíváním Ritalinu. Následuje několik klíčových indicií, proč může být léčba bez použití farmak dokonce účinnější.

„Děti trpící syndromem ADHD mají také ve srovnání se svými vrstevníky více alergií, ekzémů, trápí je astma,

bolesti hlavy, žaludku, ušní infekce a suchá pokožka,“ poznamenávají odborníci doktor Rudin a Clara Felix. Oba prohlašují, že tyto problémy, včetně ADHD, tvoří součást syndromu civilizačních chorob, které vznikají z podvýživy, jejímž základem je nedostatek omega-3 mastných kyselin a ADHD bylo potvrzeno studii, v nichž děti s ADHD měly ve srovnání s dětmi netrpícími ADHD mnohem nižší krevní hladinu hokohehexaenové kyseliny, omega-3 mastné kyseliny, která je nezbytná pro normální strukturu neuronů oka a mozkové kůry (ta oblast mozku, která má na starosti vyšší funkce, jako např. proces uvažování a paměť).

Jak dětem s ADHD pomáhají mastné kyseliny omega-3

Všechny buňky lidského těla jsou obaleny membránami tvořenými esenciálními mastnými kyselinami ve formě fosfolipidů. Ty hrají hlavní roli při zajištění celistvosti a tekutosti buněčných membrán. Typ fosfolipidů nacházejících se v buněčné membráně je určen druhem konzumovaného tuku. **Bohužel složení stravy našich dětí, jež bývá plná satureovaných a špatných polynenasycených tuků z hovězího masa, mléčných výrobků a kukuřičného oleje, narušuje v buněčných membránách optimální rovnováhu fosfolipidů. Když se buněčné membrány tvoří nadbytečnými satureovanými tuky nebo omega-6 mastnými kyselinami, mohou se u dětí projevit všechny symptomy ADHD.**

Fosfolipid tvořený satureovaným tukem nebo transmastnou kyselinou se značně liší ve struktuře a funkci od fosfolipidu tvořeného esenciální mastnou kyselinou. A navíc existují rozdíly mezi strukturou membrány s vyváženým obsahem omega-3 tuků a membránou s dominantním obsahem omega-6 tuků.

Až 80 procent mastných kyselin v kůře mozkové je tvořeno omega-3 mastnými kyselinami. Má se za to, že buňka je naprogramována tak, aby vybrala a použila pro svou stavbu různé druhy mastných kyselin. A to za předpokladu, že co buňka potřebuje, lze získat v odpovídajícím množství z potravy. Ve skutečnosti o tom, co bude začleněno do buněčných membrán, rozhoduje v první řadě strava. Strava, která se skládá hlavně ze satureovaných tuků, cholesterolu a hydrogenovaných tuků a transmastných kyselin, přispívá k tomu, že membrány jsou svoji podstatou mnohem méně tekuté a více defunkční ve srovnání s membránami člověka, jenž konzumuje optimální množství esenciálních mastných kyselin. Děti s touto

nerovnováhou s daleko větší pravděpodobností vykazují známky agresivního a impulsivního chování, více vyrušují, dostatečně se nesoustředí a s větší pravděpodobností se chovají asociálně.

Relativní nedostatek esenciálních mastných kyselin v buněčných membránách způsobuje, že buněčná membrána v podstatě nemůže vykonávat své životně důležité funkce. Základní funkci buněčné membrány je sloužit jako selektivní bariéra, která reguluje průchod určitých materiálů do buňky a ven z ní. V případech, že dojde k narušení struktury nebo funkce buněčné membrány, vzniká obrovské narušení homeostáze.

Rodiče dětí s ADHD a dospělí s tímto syndromem, kteří si přejí využít omega-3 mastné kyseliny jako jednu z možností, jak změnit chování, by měli využít jako zdroj omega-3 mastných kyselin jak lněný olej, tak i mořské ryby. Len poskytuje kyselinu alfa-linolenovou, předchůdce omega-3 mastných kyselin, ze které jsou syntetizovány jiné omega-3 mastné kyseliny. Rychlost konverze ALA na EPA a DHA se liší v závislosti na individuální biochemii dítěte. Rychlost lze optimalizovat tím, že se vyvarujeme konzumace mražených potravin, které jsou zdrojem transmastných kyselin. Tyto kyseliny inaktivují přeměnu enzymů a zajišťují odpovídající příjem vitaminů B3, B6, C a zinku a hořčíku, nezbytných k podpoře enzymatické aktivity. Volně žijící ryby a kapsle s rybím olejem poskytují přímo EPA a DHA, tedy nepostradatelné omega-3 mastné kyseliny, které dokážou změnit chování dětí i dospělých se syndromem ADHD.

Nejllepší je kombinace lnu a ryb, a to hlavně proto, že len se může snadno přidat do mnoha jídel, včetně salátových dresinků, a dokonce do mnoha chutných druhů dezertů. Ačkoliv jsou EPA/DHA dostupné ve formě kapslí, mnoha dětem jednoduše nevyhovuje polykání kapslí a mnohé další odmítají jíst ryby, jako například lososa, který je bohatý na omega-3 mastné kyseliny. Proto představuje len, který může být nenápadně podán do dětských jídel, zdroj mnoha výhod. Doporučujeme ekvivalent jedné lžice vysoce kvalitního nerafinovaného lněného oleje na 45 kg váhy.

JOINER-BEY, Herb, N.D. v knize LÉČIVÁ MOC LNU A LNĚNÉHO OLEJE

Přírodní zdroj omega-3. Prevence chronických bolestí, zánětů, cukrovky a ochrana srdce pomocí lněného oleje. Včetně 101 receptů pro zdravější život. Knihu vydalo nakladatelství Pragma, V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4, www.pragma.cz