

Indicaciones

Desde hace milenios, las semillas de lino o su harina se han usado por vía externa como emolientes (suavizantes) en caso de gastritis, úlcera gastroduodenal, estreñimiento y colitis. Externamente se aplican en forma de cataplasmas en caso de catarros bronquiales y dolores cólicos.

Pero numerosas investigaciones realizadas en los últimos años han puesto de manifiesto nuevas acciones medicinales de las semillas de lino. Estas antiguas semillas pueden prevenir e incluso curar las modernas enfermedades de la civilización.

– **Enfermedades cardiovasculares:** Debido al efecto de los ácidos grasos poliinsaturados de tipo omega-3, particularmente el ácido alfa-linolénico, la semilla de lino reduce el colesterol, evita la arteriosclerosis, favorece el buen funcionamiento del corazón y del sistema vascular y protege contra las trombosis y embolias cerebrales. Numerosos estudios científicos lo confirman.

– **Cáncer:** Los lignanos de las semillas de lino protegen a nuestras células de la degeneración cancerosa. Diversos estudios muestran su efecto contra los cánceres de mama, colon y próstata. Las semillas de lino frenan el crecimiento de los cánceres de mama en los animales de experimentación que las toman,¹⁰ y protegen contra las sustancias cancerígenas.¹¹

– **Enfermedades autoinmunes:** El ácido omega-3 alfa-linolénico y los lignanos frenan los procesos inflamatorios crónicos y fortalecen el sistema inmunológico. Por ello, las semillas de lino se recomiendan en caso de artritis reumatoide, lupus eritematoso, psoriasis, colitis ulcerosa y otras enfermedades autoinmunitarias, para las que no existe tratamiento causal.

– **Diabetes:** Las semillas de lino son muy bien toleradas por los diabéticos, pues apenas contienen hidratos de carbono. Además, reducen las necesidades de insulina y mejoran el funcionamiento del páncreas, por lo que previenen la diabetes tipo 2 o diabetes del adulto.

– **Obesidad,** por su efecto regulador sobre el metabolismo.

– **Eccemas, psoriasis y otras enfermedades crónicas de la piel.**

– **Impotencia sexual,** por el efecto vasodilatador, protector de las arterias y antioxidante de las semillas de lino, que mejoran el flujo de sangre en los órganos genitales.

– **Menopausia:** Se ha comprobado que las mujeres que toman 40 g (unas 4 cucharadas) de harina de semillas de lino al día, experimentan un alivio en los síntomas de la menopausia igual al que se obtiene con la terapia de sustitución hormonal.¹²

– **Osteoporosis:** Los lignanos, al igual que las isoflavonas y otros fitoestrógenos, favorecen la mineralización de los huesos, y reducen la pérdida de masa ósea relacionada con la edad.

– **Estrés nervioso, pérdida de memoria y deterioro cognitivo.** Los ácidos grasos omega-3 forman parte de las membranas de las neuronas y son necesarios para su buen funcionamiento.

– **Depresión,** por el efecto tónico sobre el sistema nervioso de los ácidos grasos omega-3 y de los lignanos del lino.

– **Insuficiencia renal:** Se ha visto que el consumo de semillas de lino mejora la función renal y frena la inflamación causante de la insuficiencia renal.¹³

Rico en
Omega 3
y Omega 6

Buena fuente
de lignanos

Resumen

La harina de semillas de lino elaborada a partir de semillas germinadas:

- Es la mejor fuente del ácido graso esencial alfa-linolénico, de tipo omega-3.
- Es la mejor fuente de lignanos, un tipo de fitoestrógenos similares a las isoflavonas.
- Es muy recomendable como fuente de omega-3, especialmente para los que no comen pescado.
- Puede reemplazar al pescado, pues también aporta ácidos grasos omega-3, hierro y proteínas de alta calidad, pero sin los inconvenientes de la contaminación.
- Ideal para alternar con la soja evitando así el posible exceso de esta legumbre en la dieta, pues también aportan proteínas de alta calidad, ácidos grasos esenciales y fitoestrógenos similares a las isoflavonas.
- Enriquece cualquier tipo de masa, y reemplaza a los huevos como producto para ligar en las recetas de cocina.
- Es muy recomendable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, del cáncer, de las enfermedades autoinmunes (como la artritis reumatoide, lupus eritematoso y la psoriasis), de la diabetes, de la osteoporosis.
- Es un alimento ideal para las mujeres embarazadas y los niños.
- ¿Por qué de semillas germinadas? Porque en las semillas germinadas se forman enzimas que mejoran la digestión y asimilación de sus muchos nutrientes.

Dr. Jorge D. Pamplona Roger, Director de Investigación y Desarrollo de Editorial Safeliz. Autor de la Enciclopedia de las Plantas Medicinales y de la Enciclopedia de los Alimentos y su poder curativo, publicadas por Editorial Safeliz, www.safeliz.com.

BIBLIOGRAFÍA

- 1 Hooper L, Thompson RL, Harrison RA, Summerbell CD, Ness AR, Moore HJ, Worthington HV, Durrington PN, Higgins JP, Capps NE, Riemersma RA, Ebrahim SB, Davey Smith G. Risks and benefits of omega 3 fats for mortality, cardiovascular disease, and cancer: systematic review. *BMJ*. 2006 Apr 1;332(7544):752-60.
- 2 Dabrosin C, Chen J, Wang L, Thompson LU. Flaxseed inhibits metastasis and decreases extracellular vascular endothelial growth factor in human breast cancer xenografts. *Cancer Lett*. 2002 Nov 8;185(1):31-7.
- 3 Chen J, Tan KP, Ward WE, Thompson LU. Exposure to flaxseed or its purified lignan during suckling inhibits chemically induced rat mammary tumorigenesis. *Exp Biol Med (Maywood)*. 2003 Sep;228(8):951-6.
- 4 Lemay A, Dodin S, Kadri N, et al. 2002. Flaxseed dietary supplement versus hormone replacement therapy in hypercholesterolemic menopausal women. *Obstet. Gynecol*. 100: 495-504.
- 5 Clark WF, Parbtani A, Huff MW, et al. 1995. Flaxseed: A potential treatment for lupus nephritis. *Kidney Int*. 48: 475-480.
- 6 Institute of Medicine. 2002. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids, National Academies Press, Washington, DC, pp. 7-1— 7-69 (dietary fiber), 8-1— 8-97 (fat and fatty acids). Ver también: <http://www.iastat.org.uk/Welcome/PolicyStatement3.asp>.
- 7 Cunnane SC, Ganguli S, Menard C, et al. 1993. High n-3 polyunsaturated fatty acid flaxseed (*Linum usitatissimum*): Some nutritional properties in humans. *Br. J. Nutr*. 69: 443-453.

Lino germinado molido

Vive sano

Linum usitatissimum, de la familia de las Lináceas