

## OLIO DI LINO DI TORRE COLOMBAIA

### Come viene prodotto

Il lino viene seminato in autunno. Si trebbia ad agosto, e viene poi spremuto a freddo presso il frantoio, di recente fabbricazione tedesca OEKOTECK, **interamente a freddo (max 37°)**, per permettere una migliore conservazione dell'acido **alfa-linolenico, omega3**. La vite della pressa KOMET-OEKOTEC, trasporta i semi dolcemente e lentamente fino alla testa della pressa alla fine del cilindro, dove sono spremuti a bassa temperatura. Viene poi fatto "posare", imbottigliato in bottigliette di vetro scuro da 100 ml. , incartonato (così che non prenda luce), e messo in cella frigorifera a 4° gradi costanti, fino alla vendita . Si consiglia di conservarlo in frigo appena comprato.

### A cosa fa bene

*“Il lino comune è uno dei pochi oli la cui percentuale di **vitamina F** tre volte insatura, e perciò particolarmente reattiva, supera quella di vitamina F due volte satura. Per questo viene particolarmente raccomandato alle persone che presentano carenze di tale vitamina.*

*Un'alimentazione ricca di olio di lino elimina la **pelle secca** e facilmente squamosa, la **sete anormale**, la **costipazione persistente** e il **meteorismo post-prandiale** molto più facilmente e velocemente di quella del girasole” (Kousmine, p.306).*

L'**acido alfa-linolenico**, chiamato anche **omega3**, presente in dosi elevate nell'olio di lino, viene espressamente citato come una delle **terapie dolci anti-tumore** dal medico americano **Ross Pelton** (cit.), per le sue capacità di inibire l'azione dell'acido arachidonico.

*“Per malati con **tumori maligni, sclerosi multipla, reumatismi**, e per quelli che, dopo aver seguito per due mesi l'alimentazione con grassi equilibrati non mostrano un miglioramento della pelle, e per gli obesi, invece dell'olio di girasole si usa l'olio di germe di grano o l'olio di lino. Questi due oli contengono non solo l'acido linoleico, ma anche l'acido linolenico, cioè il prodotto risultante dall'attività della delta6 desaturasi(...). Il dosaggio di questo olio rimane limitato a ml.10 al giorno (due cucchiaini)” (Syburra,pp.89-90)*

Il **National Cancer Institute (NCI)** degli Stati Uniti ha individuato il lino come uno delle 6 piante da studiare come cibi preventivi contro il cancro (**CARAGY,A.B.** “Cancer-preventive foods and ingredients”, Food Technol. 46(4):65-68).

### Come si usa

Due cucchiaini di olio di lino crudo al giorno, preferibilmente il mattino a digiuno. Ad es. nella **crema Budwig** come colazione mattutina:

*“Due cucchiaini da the di **olio di lino** più 4 cucchiaini da the di formaggio bianco magro (serè) o yogurt magro; sbattere con la forchetta fino a formare una crema in una tazza oppure nel frullatore, secondo la razione desiderata. L'olio deve essere totalmente*

*assorbito, in modo da ottenere una emulsione bianca. Aggiungere quindi il succo di mezzo limone, una banana matura ben schiacciata o del miele, uno o due cucchiaini di **semi oleosi** (a scelta di lino, di girasole, sesamo, mandorle, noci o nocciole, ecc.) appena macinati in un macinino da caffè elettrico, due cucchiaini o anche più di **cereali integrali appena macinati e crudi** (a scelta: semola d'avena od orzo perlato, riso integrale, grano saraceno) e frutta fresca. Gli alimenti crudi che compongono questo pasto contengono tutta la gamma di vitamine indispensabili per l'organismo" (Kousmine, p.419).*

**www.kousmine.org**

**www.metodokousmine.it**

**C.Kousmine**, Salvate il vostro corpo!, Milano, Edizioni Tecniche nuove, 1998

**C.Syburra**, Equilibrio nei lipidi alimentari e sistema immunitario, Viareggio, Pezzini editore, 1995

**Ross Pelton**, Terapie dolci anti-tumore, Roma Ediz.Aporie 1995

**Az. Agr.TORRE COLOMBAIA, 06072 S. Biagio della Valle (PG)**

**tel:075.8787341**

**www.torrecolombaia.it**

**prodotti@torrecolombaia.it**