— Ваня, хватит топтаться по газону! – возопил Волк, увидев Ивана под царским окном.

— Я не просто так топчусь, а добываю льняное масло, — сосредоточенно сопя, ответил Ваня.

Привет, друзья! Из клумбы петуний, разумеется, нельзя добыть льняного масла, но его в избытке находится в семени льна. Его пользу, как для женщин, так и для мужчин нельзя переоценить: кислоты и витамины в нем — в больших количествах. Если ты не нашёл заветную бутылочку, то можно взять продукт в капсулах, который также будет полезен для тебя. Ниже я расскажу тебе о том, как же пить льняной продукт для эффекта похудения. Поехали!

**«Принимать нельзя помиловать»**

Для восполнения в организме жирных полиненасыщенных кислот достаточно двух столовых ложек льняного масла в день. Есть различные способы применения этого продукта:

1. Заболевания сердечнососудистой системы. Нужно принимать по одной чайной ложке за пару часов до ужина.
2. Запоры. Рекомендуется употреблять по одной столовой ложке перед завтраком и ужином.
3. Воспаление полости рта. Несколько раз в день необходимо рассасывать небольшое количество масла не глотая его.
4. Заболевания суставов. В этой ситуации подойдёт массаж с подогретым маслом. Только не перестарайся: ожог от масла гораздо хуже, чем от воды.
5. Небольшие язвы и ранки. Смочи масло в марлевой салфетке и прикладывай на несколько часов. Нельзя применять при открытых незаживающих язвах и ожогах.

Похудающие принимают утром натощак чайную ложку масла, а так же на ночь не менее чем после двух часов от приёма пищи. Если ты нормально переносишь этот «своеобразный» вкус, то можно увеличить количество до столовой ложки, а если нет… Ничего не поделаешь, воду желательно пить только через 10 минут после того, как закинул в себя масло.

**Полезные свойства**

Отжим из семян льна содержит в своём составе незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты омега 3 и омега 6, а так же фитоэстрогены.

Есть целый список того, чем полезен этот продукт:

* снижает количество плохого холестерина в крови;
* способствует выведению камней из почек;
* снижает артериальное давление;
* уменьшает боли при менструации;
* облегчает климакс;
* помогает при депрессии и стрессе;
* укрепляет волосы и ногти.

Так же практикуется наружное применение при:

* экземе;
* псориазе;
* ожогах;
* геморрое.

**Хранение!**

Храним масло в закрытой и темной бутылке, в прохладном и темном месте. Срок хранения масел холодного отжима очень ограничен. В среднем до 3 месяцев. В открытом виде оно быстро окисляется на воздухе и становится вредным продуктом. Покупай такие масла в таре маленького объема (0.3 л — 0.5 л) — быстрее используешь.

В магазинах ты можешь встретить этот продукт с селеном, который повышает срок хранения масла, улучшает работу печени, почек, селезёнки, сердца и мужских репродуктивных органов.

**Это не лекарство**

Льняное масло является БАДом и, следовательно, им нельзя заменять лекарства и профессиональную помощь врача при проблемах со здоровьем. Есть несколько противопоказаний к приёму продукта:

* заболевания желчного пузыря;
* поджелудочной железы;
* диарея;
* беременность;
* лактация.

Так же иногда проявляется индивидуальная непереносимость и другие хвори, при которых употреблять этот БАД не стоит.

**Съедобное и несъедобное**

Продукт из семян «северного шёлка» можно употреблять внутрь, а можно и не употреблять, если из него сделаны технические вещества. Так, с использованием этого масла делаются лаки, олифы, линолеум и масляные краски.

Различие подготовки продукта состоит в том, что для технических нужд  масло обрабатывают термическим способом. Говоря о том, как правильно принимать этот продукт нужно упомянуть, что ни в коем случае нельзя его нагревать: во время этого процесса начинают образовываться канцерогенные соединения и другие вредные вещества. Масло попросту превращается в обыкновенную олифу. Раньше об этом свойстве не знали, поэтому жарили с ним картошку и другие овощи.

Среди обывателей интернета распространены отзывы похудевших на различных форумах о том, что с помощью этого «того самого уникального продукта» можно худеть поглощая даже фаст фуд вечерами перед телевизором. Разумеется, вопрос «способствует ли похудению льняное масло» довольно спорный, так как все несбалансированные диеты бесполезны, но стоит его использовать хотя бы из-за полезных свойств.