**3. Льняное масло – русское золото**

Всем привет!

Все мы знаем, что лечение травами – всегда актуальная тема была, есть и будет. Это доступно, эффективно, полезно для здоровья. Но, к сожалению, в разнообразии разной информации в интернете, телевидении, прессе много кто теряется, не берет во внимание народный способ решения проблем со здоровьем. Специально для вас я решила детально изучить тему лечения природными материалами. Свое расследование начинаю с проблемы, которой страдает большая часть населения всего мира – лишний вес. Он может быть разный – очень большой или совсем незначительный, но какой дискомфорт, визуальную неудовлетворенность он приносит. Если копнуть глубже – это причина многих болезней (сердечнососудистая система, пищеварительная система, нарушение детородной функции и т.п.), в том числе психологических заболеваний (депрессия). Если такая проблема касается конкретно вас или любого члена вашей семьи, в этой статье вы найдете проверенные мною лично ключи к излечению, а также общие рекомендации, которых стоит придерживаться.

Как вы уже слышали из разных источников, существует список продуктов, которые улучшают меаболизм в организме, тем самым не дают жирам откладываться под кожей. Как ни странно, они часто оказываются у нас под рукой. Так вот, один из ключевых, я бы сказала, – это лен. А именно – льняное масло. Его можно смело использовать как диетическую добавку к еде. В этой статье напишу вам все подробные инструкции, как, зачем и когда применять льняной продукт. Тщательно изучив все способы применения такого ингредиента, я нашла наиболее подходящие советы, отзывы, **как правильно принимать льняное масло для похудения,** которые излагаю вам ниже.

Начнем мы, как всегда, с теоретических основ, чтобы усвоить, чем именно нам поможет такой фитопродукт, а еще, где его найти. Если изучить ингредиенты **масла**, то найдем там:

* линоленовую (**Омега-3**),
* линолевую **(Омега-6**),
* олеиновую (Омега-9) кислоты.

Кроме этих, в препарате есть еще полезные составные, но их процент содержания очень низок, поэтому останавливаемся на основных. Очень знакомые распространенные названия Омега-3, -6, -9, всегда о них слышала, но ни разу не приходилось изучать. Теперь самое время.

*Основные ингредиенты*

Омега-3, или линоленовая кислота, составляет 53,3% от содержимого. Вторым по процентному соотношению идет Омега-9 – 18,3%. Дальше Омега-6 – 14,3%. Интересно, какая от них польза? Сама удивилась, когда узнала. Эти кислоты обеспечивают:

* замедление старения клеток кожи, тонизирование, улучшение внешнего вида не только лица, волос;
* стабильную работу сердца, нормализованное давление;
* улучшение зрения, памяти, работы нервной системы;
* противовоспалительный эффект для кожи, а также суставов;
* Снижение вероятности рака груди.

Серьезные и очень **полезные изменения в организме человека** зависят именно от приема либо недостатка данных ингредиентов. Для меня и для вас тоже это очень веские аргументы для изменения своего рациона питания. Поэтому я сразу разузнала, где можно приобрести такую диетическую добавку. Как оказалось, она есть везде – в аптеке, в косметических магазинах. Стоит только поискать. Кстати, в аптеке намного дешевле.

*Чем еще полезно масло льна?*

Кроме вышеперечисленных характеристик, масляное изделие имеет еще много **лечебных свойств.**  Давайте с ними ознакомимся, а потом определим, стоит ли его принимать или нет.

1. Один из важных и позитивных изменений в женском организме после приема льна – снижение боли перед и во время менструаций, смягчение симптомов климакса. Регулярный прием льняного продукта **стабилизирует**  **женское здоровье**.
2. Ускоряет жировой обмен в организме, предупреждает дисбактериоз, стимулирует быстрое выведение шлаков, токсинов, что очень важно при похудении. Лен – одно из рекомендованных народных растений против глистов; обладает слабительным действием. Отличное средство для пищеварения.
3. Быстро возобновляет мышцы при длительных физических нагрузках. Отличный вариант для тяжелоатлетов или обычных любителей спорта.
4. Природный антидепрессант, снимает негативные последствия стресса, предупреждает депрессию. То есть, приводит в порядок нервную систему.
5. Помогает кальцию лучше усваиваться, поэтому состояние волос, зубов, ногтей значительно повышается, а кости стают крепче.
6. Доказано, что лен помогает при аллергиях, поэтому его рекомендуют пациентам с астмой.

Кстати, лен можно употреблять не только в виде масла, но и в семенах. Их аналогично можно приобрести в любой аптеке. К вашему сведению, **в семенах** также **содержится масло (42%).** О том, как и зачем принимать лен в семенах, можно найти в статье «Семя льна».

Теперь переходим к практике. Я подобрала наиболее простые доступные рецепты для употребления. Но имейте в виду, что только при постоянных ежедневных приемах результат будет заметным. **Пьем** 1-2 чайных ложки **в день** – этого вполне достаточно. Чтобы льняной ингредиент начал быстро действовать, **желательно принимать** его **утром** перед едой. Здесь очень важно придерживаться четкого графика.

*Правила употребления*

Все предельно просто: 1 ч. л. льняного масла **выпиваем** за полчаса до еды, **на голодный желудок**. Этот продукт имеет характерный **аромат и вкус**, поэтому можете смешать его с медом или лимонным соком непосредственно перед употреблением. Так будет вкуснее, приятнее. Водой или любой жидкостью запивать не нужно. Можно пить только утром, но если **принимать утром**, а потом **вечером** перед сном, то эффективность увеличится в 2 раза. Курс займет 2-3 месяца. При необходимости повторить через полгода.

Работа желудка нормализуется, поджелудочная железа начинает стабильно, умеренно вырабатывать ферменты, ненужные шлаки выведутся, как следствие, запустится процесс похудения. Вот такой простой механизм. Но не стоит забывать о диете. Продукты с большим содержанием жира, простые углеводы (сладости, сдобные дрожжевые изделия) никогда не давали позитивных результатов. Пить лен и принимать неправильную пищу – это как заниматься в спортзале и кушать килограммы шоколада. Следите за своим рационом. А если к лену и диете подключить физические упражнения – получите еще спортивное подтянутое тело. Комплексные методы всегда результативнее. Подумайте об этом.

*Капсулы*

В фармацевтической сфере есть также капсулы из льняного фитопродукта. В них нет запаха и вкуса, поэтому употреблять в пищу намного легче и проще. Цена намного выше, чем у обычного масляного продукта. Но за удобство пользования приходится платить.

**Как правильно пить капсулы**, описывается в инструкции к препарату. Зачастую допустимая доза – по 3 капсулы 2 или 3 раза/день. Запивать только водой, не чаем, не кофе или другими напитками. Курс длится 30 дней.

Чтобы быть твердо уверенной в необходимости включения этого БАДа в ежедневный рацион, я проанализировала оценки врачей и простых пользователей. Мое внимание привлекло научное исследование полезных качеств льняной добавки. Его проводил профессор Кубанского государственного медицинского университета Минздрава России Евгений Есауленко. Эксперимент проводился на крысах, конечный результат показывал позитивное общее влияние на организм животного, отмечалось повышение метаболизма, уменьшение холестерина, повышение качества крови.

Если есть научное подтверждение – для меня это признак безопасности применения, стопроцентная уверенность в результате.

Чтобы окончательно принять решение, изучила **отзывы** всех, кто принимает льняную добавку **для похудения**. Как оказалось, принимают его не только женщины, но и мужчины. Некоторые делятся изумительными историями быстрого похудения. Остальные отмечают стабилизацию веса, прием фитопродукта снижает аппетит, делает его умеренным. Большая часть пользовательских оценок уделяет особое внимание тому, что нет никакого дискомфорта в животе, все пищеварительные процессы наладились, организм работает, как часики. Приятное дополнение ко всему – улучшение состояния волос, лен останавливает облысение, стимулирует рост волос.

Многие интересуются, можно ли пить **масло льна и рыбий жир одновременно**. Можно, если осторожно. Нужно строго соблюдать количество фитопродуктов при приеме. В таком случае желательно пить утром лен, вечером жир. Можно наоборот. Будьте предельно внимательны и осторожны! Передозировка маслом льна сильно повышает уровень холестерина, от этого могут возникнуть проблемы с печенью.

*Покупаем и храним*

При выборе, приобретении льняного БАДа обязательно изучайте его содержимое. Льняное масло должно составлять 100% от состава. Чем лучше качество препарата, тем приятнее его вкус. Низкокачественный продукт может иметь привкус горечи.

Идеальная упаковка продукта – темная стеклянная тара. **После открытия** необходимо **беречь продукт** от света, герметично закрывать упаковку. Полиненасыщенные кислоты, что содержатся в составе, быстро высыхают, образуя твердую пленку на поверхности. После такого процесса льняной препарат утрачивает все полезные способности. Желательно приобретать маленькие порции, так вы обеспечите свежесть и эффективность продукта.

Рекомендую покупать льняной продукт в аптеке, там на все товары есть медицинские лицензии, что указывает на стопроцентное качество продукта.

*Когда принимать нельзя*

Как любой препарат, масло льна имеет **противопоказания** к применению и **побочные действия**. Рассмотрим, какие именно.

1. Болезни системы пищеварения. Прием льна при хронических заболеваниях может вызвать осложнения. Не забывайте о консультации с врачом перед началом употребления льняного продукта.
2. Беременность, кормление грудью; прием гормональных препаратов, гинекологические болезни.
3. Склонность к аллергии. Одно из побочных действий – аллергические реакции.
4. Проблемы с качеством крови. Если у вас жидкая кровь, применение льна может \нежелательно, поскольку есть большой риск возникновения кровотечения.

Проверяйте ваше здоровье, взвешивайте все плюсы и минусы приема фитопрепарата из льна. Если у вас есть любые из перечисленных противопоказаний, никогда не рискуйте своим здоровьем. Будьте во всем осведомлены, уверены. Тогда никаких проблем со здоровьем возникать не будет.

В моих статьях есть много полезных фактов о других свойствах льна, подписывайтесь на блог и узнавайте все первыми. Делитесь полезными знаниями со своими друзьями в соцсетях.

Всем удачи и пока!