

Praktyczne uwagi dotyczące Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNTK)

Słowa kluczowe:

ALA - kwas tłuszczowy alfa linolenowy (omega -3)

LA - kwas tłuszczowy linolowy (omega -6)

Omega 3, omega 6, omega 9 - zbiorcze nazwy grup kwasów tłuszczowych nienasyconych
Np. w skład grupy omega 3 wchodzi ALA, EPA, DHA

Omega 3, omega 6, omega 9 -są to zbiorcze nazwy nienasyconych kwasów tłuszczowych. Np. w skład grupy omega 3 wchodzi nasz ALA oraz m.in. EPA i DHA, które są pochodnymi od ALA. W skład grupy omega 6 wchodzi LA i jego pochodne CLA i GLA.

Nie jest więc łatwo rozpoznać co zawiera dany produkt, gdyż pod hasłem omega -3 mogą się kryć różne inne pochodne tego kwasu tłuszczowego Jest to problemem dla konsumenta, bo choć etykiety na sprzedawanych preparatach i produktach krzyczą "zawiera omega 3" lub "omega 6", **często w tych kapsułkach nie ma akurat najważniejszych kwasów tłuszczowych czyli ALA i LA**, tylko inne, pochodne, mniej potrzebne kwasy tłuszczowe, również z grup omega, które organizm może sobie wytworzyć o ile je potrzebuje i ma z czego (z ALA i LA).

Np. przereklamowany olej z ryb wogóle nie zawiera ALA, lecz wyłącznie jego pochodne EPA i DHA. Możemy zatem opychać się omega 3 ale wcale nie dostać najpotrzebniejszego ALA. Podobnie niektóre oleje z nasion zawierające większość CLA i GLA, czyli pochodnych od LA. Badania pokazują, że człowiek potrzebuje 20 razy więcej ALA i LA niż ich pochodnych. Nie ma w przyrodzie nic innego tak zasobnego w ALA jak olej lniany. Olej lniany zawiera tak dużo potrzebnego nam ALA, że w świetle rangi dla organizmu i jego totalnych niedoborów w naszej typowej diecie można by go nazwać polskim złotem. Przy odpowiednio dobranych odmianach lnu i właściwej technologii tłoczenia ALA stanowi aż 65% masy oleju. Niestety są też gorsze odmiany zawierające kilka procent ALA. Dlatego myśląc o suplementowaniu nie polecałbym kupowania go na rynku, czy od przypadkowych dostawców. Należy dokładnie zapoznać się z wynikami badań składu konkretnego oleju od danego producenta. Znajomość procentowej zawartości ALA jest bardzo istotna ze względu na potrzebę dopasowania odpowiedniej porcji drugiego kwasu LA.

Dietetycy twierdzą, że zachodnia dieta jest wielokrotnie przedawkowana pod względem LA z grupy omega 6 i unikają suplementowania LA. Teoretycznie mają rację ale w praktyce mylą się, bo **kiedy jemy posiłki oparte na przemysłowej produkcji to większość tego LA jest już uszkodzona na etapie przetwórstwa.** Zatem lepiej suplementować zarówno naturalne nieuszkodzone ALA jak i LA.

Suplementacja wymaga obu kwasów razem gdyż wzajemnie się uzupełniają (są komplementarne).

Zatem stosując się do rad Peskina należałoby mieszać np. olej lniany bogaty w ALA z takim który zawiera proporcjonalnie dużo LA. Np olejem słonecznikowym, makowym, czy z wiesiołka i dopiero taką miksturę pić.

Z wyliczeń zawartości ALA i LA w obu olejach oraz z zastosowania wskazań Peskina wynika, że można mieszać jedną porcję lnianego i od jednej do dwóch porcji makowego. Pić łyżeczkę tej mieszanki dziennie a w słabszych dniach do dwóch.

Wybór makowego choć droższego oleju podyktowany jest tym, że uprawę maku ciężko jest "unowocześnić".

Maku np. nie pryska się pestycydami bo przestaje rosnąć. Poza tym można łatwo wydobyć z niego ziarno bez używania wody czy temperatury.

Inaczej jest np. ze słynnym słynny austriackim olejem z dyni. Choć producenci chwalą się, że tłoczony na zimno, nie ukrywają zarazem, że samo ziarno **jest na pewnym etapie prażone** dla uzyskania lepszego smaku.

Mówi się, że mamy coraz bardziej zatrute powietrze, wodę, jedzenie, ale poważne badania pokazują, że wszystko to są przyczyny poboczne, jakby drugoplanowe. Jest coś niezauważalnego ale naprawdę kluczowego dla chorób cywilizacyjnych co w tym czasie zniknęło z naszej codziennej diety. Chodzi o tajemnicze i zarazem cudowne dwa oleje - twierdzi amerykański badacz **Brian Peskin**. Nasi dziadowie spożywali je codziennie. My zostaliśmy ich pozbawieni. Wiedząc jednak o co chodzi możemy je z powrotem przywrócić do naszej diety. Już po 20 minutach od ich spożycia zaczynają rewelacyjnie działać.

Jak długo trzeba suplementować te oleje? Czy już zawsze będziemy musieli dodawać ALA i LA? A czy zawsze będziemy musieli jadać posiłki? Suplementacja w postaci naturalnych olejów przywraca naszym organizmom to co zabrała jej cywilizacja. Jeśli nasza dieta przestanie być okradana z ALA i LA to ja również odłożę suplementację.

Warto zadbać o codzienne spożycie ALA i LA!

Rak - przyczyna nieznana? - *Raczej ukrywana* - twierdzi **Brian Peskin**. Przecież już w 1920 r. niemiecki profesor **Otto Warburg** (laureat Nagrody Nobla) odkrył, że ludzkie komórki rakowacieją z jednej prostej przyczyny - **gdy zabraknie im tlenu**. Przez lata nie potrafiono zadowalająco odpowiedzieć na pytanie, dlaczego brakuje im tlenu, więc o odkryciu wygodnie "zapomniano" i zajęto się innymi metodami leczenia raka.

Do prac Warburga wrócił jednak dociekliwy Brian Peskin, po czym przeanalizował setki innych współczesnych badań, a zaskakujące rezultaty opisał w swej książce pt. "Ukrywana historia raka". Wykazał, że **kluczem do odpowiedzi o brak tlenu jest błona komórkowa**.

Każda ludzka komórka okryta jest podwójną błoną tłuszczową, tak jak jabłko skórką. Przez tę błonę wnikają do środka pożywienie, tlen i woda, a skoro komórka jest żywa, to w drugą stronę muszą wychodzić odpady. W połowie ta błona składa się z białka i w połowie ze specyficznych rodzajów tłuszczów, z których część działa jak miniaturowe magnesy, przyciągające tlen. Te tłuszcze (kwasy tłuszczowe) nazywają się LA*, ALA* i ich pochodne.

Problem w tym, że ALA i LA zużywają się w komórce i muszą być często wymieniane na nowe. Gdy komórce brakuje dobrych tłuszczów ALA i LA, wtedy buduje swą błonę z gorszych gatunków, ale za to dostępnych, często uszkodzonych. Wówczas miniaturowe magnesy są mniej sprawne i zaczynają się kłopoty z dotlenieniem komórki.

Organizm ludzki nie umie sam wytworzyć owych ALA i LA więc **musi** je otrzymywać z zewnątrz wraz z pożywieniem. Dlatego tłuszcze te nazwano NIEZBĘDNYMI. Często jednak błędnie nadużywa się słowa NIEZBĘDNY dla innych tłuszczów (np z grupy omega 3 i omega 6 EPA, DHA) które tak naprawdę nie są niezbędnymi bo organizm może je wyprodukować samodzielnie, przerabiając ALA i LA.

Zapamiętajmy, że tylko ALA i LA są prawdziwymi niezbędnymi.

Inni współcześni naukowcy badający niewydolność krążenia wzięli pod lupy to "coś", co zatyka arterie w ludzkim organizmie. Odkryli, że nie są to żadne złogi cholesterolu ani słoniny, smalcu, masła czy jajka, jak nas straszono, lecz... uszkodzony kwas tłuszczowy LA. Zatem dwie największe zmyły ludzkości: rak i zapchane arterie krwionośne mają jedną wspólną przyczynę? Tak.-chodzi o spożywanie **uszkodzonych tłuszczów zamiast dobrych** - twierdzi Peskin

Tekst opracowano na podstawie książki zatytułowanej " Oleje cudownym kluczem do zdrowia" Arkadiusza Woźniaka. Książka jest dostępna w Arkadii Polania - koszt 5 zł.

Kalisz, 04-03-2008

Marek Wolniak