



Le Lin



Les Gaulois connaissaient et utilisaient lin pour ses fibres textiles.

Les graines de lin, très oléagineuses, contiennent :

- 30 à 40% de lipides (corps gras) riches en acides gras poli-insaturés,
- 30 à 40% de glucides dont des "fibres alimentaires" solubles et insolubles et des mucilages,
- 20 à 25 % de protéines,
- des minéraux et des oligo-éléments.

Les graines de lin sont riches en oméga 3 et en acides gras, elles possèdent des propriétés digestives. Elles aident à lutter contre la fatigue. Les graines de lin contiennent une substance qui régule la pression et la fonction artérielle, ce qui les rend excellente pour équilibrer la métabolisation des graisses, de l'énergie et du calcium.

Le lin est un puissant aliment anti-cancer qui a également la capacité de bloquer le parcours des œstrogènes. Le lin réduit aussi le risque de souffrir d'un cancer du côlon, du sein, de la prostate et des poumons. Il a également des effets positifs sur ces maladies : les allergies, la dépression, le diabète, les difficultés de production de sperme, le dysfonctionnement glandulaire, les problèmes de vue, la rétention d'eau, le stress, etc.

La farine de lin est facilement absorbée par le corps et permet d'éliminer les toxines de l'organisme, de réduire le cholestérol, les graisses et le sucre dans le sang. La détoxification intestinale permet d'éliminer les toxines accumulées, récentes ou de longue date ; le biofilm à l'intérieur s'épaissit et se dégrade au fil des années, ce qui empêche l'absorption des nutriments.

On utilise les graines de lin :

- comme complément alimentaire pour atténuer la résistance à l'insuline en cas de diabète de type 2 : 40 à 50 g de graines de lin écrasées par jour incorporé à la nourriture.
- pour atténuer les inflammations cutanées non infectieuses ou même certaines douleurs articulaires : 40 à 50 g de graines de lin broyées dans de l'eau bouillante, maintenir chaud pendant quelques minutes et appliquer la pâte un peu refroidie sur la zone enflammée, garder ce cataplasme pendant quelques heures.
- pour prévenir les cancers de la sphère génitale et digestive.
- atténuer les effets physiologiques de la ménopause (bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, ostéoporose).
- La détoxification intestinale permet d'éliminer les toxines accumulées, récentes ou de longue date ; le biofilm à l'intérieur s'épaissit et se dégrade au fil des années, ce qui empêche l'absorption des nutriments.

Cure d'un mois pour mincir et nettoyer son côlon :

Faire bouillir une cuillerée de graines de lin dans une tasse d'eau. Lorsque l'eau devient visqueuse, filtrer et boire le tout avant de petit-déjeuner. Vous irez aux toilettes plus régulièrement car c'est un laxatif naturel.