

Badalada entre as celebridades, a linhaça dourada já parece consolidada entre as preferências.

Essa adesão ao consumo de linhaça não se deu à toa. Compreendemos que os alimentos e os veículos dos nutrientes que fornecem ao organismo o combustível para seu funcionamento e a manutenção do seu equilíbrio. Alguns nutrientes agem de forma especial sobre as células, com poderes regeneradores, curativos, etc. É esse exatamente o ponto em que se explica essa "febre" pelo consumo da semente de linhaça.

A linhaça vem sendo chamada de superalimento, pois há uma enorme lista de benefícios e saúde atribuídos a essa sementinha de origem asiática.

Rica em ácidos graxos, vitaminas, ômega 3 e 6, fibras, lignanas e minerais, a linhaça ajuda a eliminar o colesterol e, conseqüentemente, a perder peso (combate a obesidade). Melhora o trato intestinal, evita prisão de ventre e diminui as inflamações como gastrite, hepatite, artrite, amigdalite e meningite. Seu poder antiinflamatório se estende a eliminação de acne e outros males de pele e cabelo.

Mas a lista de benefícios não termina aqui, além dos benefícios digestivos, cardiovasculares e imunológicos também se atribui a semente de linhaça uma contribuição para combater a depressão, esclerose múltipla e hipertensão arterial e já há estudos de regressão do câncer.

Isso tudo se deve por conta das propriedades da semente da família Linácea. Existem dois tipos: a linhaça dourada e a marrom. No Brasil, a linhaça dourada é bem mais rara, importamos a maioria, pois a semente é própria de climas frios. Já a marrom, é nativa do mediterrâneo e já está adaptada ao nosso solo e ao clima quente.

Sem efeitos colaterais seus benefícios são abrangentes para todas as idades. A Lignana é um componente importante e ganha uma maior fama por realizar um papel semelhante ao estrogênio ou, como chamam os especialistas, um fitoestrogênio. Muitos estudos tem sido feito sobre a atuação da lignana e a redução de tumores de mama.

A linhaça é uma planta utilizada quase na sua totalidade. Do caule retira-se as fibras para fazer o linho, um tecido nobre. Da semente se extrai o óleo, que é utilizado nas indústrias de tintas e resinas e também pelos nutrientes, pois extraído a frio, preserva a rica presença de ômega 3 e 6. As sementes da linhaça são usadas como complemento alimentar, misturadas em massas, pães, bolos e cereais. Há várias receitas que também utilizam a linhaça em sucos.

Os estudos continuam e novas pesquisas estão sendo desenvolvidas para confirmar mais benefícios da semente de linhaça.

Quer aproveitar o melhor da linhaça? Nossa dica é dica: triturá-la e o bom e velho liquidificador pode ajudar você; nessa missão de aproveitar melhor as propriedades da semente e o óleo de linhaça. Misturada em iogurtes, frutas nos sucos ou em receitas de massas bolos e pães, o que temos a dizer é bom apetite e boa saúde! <http://migre.me/R24I>

Sobre o Autor

Estamos no segmento de produtos naturais e suplementos para atletas desde 1992, o que nos proporciona uma grande experiência na comercialização destes tipos de produto. Visamos sempre a harmonia entre qualidade e preços baixos para oferecer aos nossos clientes os melhores produtos pelo valor mais acessível. e também: [semente de linhaça](#).