

De herontdekking van geneeskrachtig **LIJNZAAD EN LIJNZAADOLIE**

Vlas, een van de oudste cultuurgewassen uit de menselijke geschiedenis, is lange tijd in onbruik geweest.

Kunstvezels verdrongen het vlas, allerlei spijsoliën (zonnebloemolie, olijfolie) vervangen de lijnzaadolie. Maar de geneeskrachtige eigenschappen van lijnzaad zijn veel te waardevol om ongebruikt te laten.

De allermooiste erkenning die vlas, de plant waaruit lijnzaad (en uiteindelijk lijnzaad-olie) wordt gewonnen, ooit kreeg is het boek 'De vlaschaard' van Stijn Streuvels (1871-1968).

Een historisch document over het Vlaamse platteland en het vlas dat daarop zo goed gedijde. Over het wel en wee van de boeren, de families en de afnemers. Vlas was er toen vooral voor de vezels, in mindere mate voor lijnzaad en olie. Maar die belangrijkste afnemers, de vezelfabrikanten, vielen weg toen in de loop der tijd natuurlijke vezels werden vervangen door kunstvezels. Toen daarna ook nog de lijnzaadoliën werden vervangen door andere spijsoliën. Leek het er op dat er voor een van de oudste en beroemdste cultuurplanten geen toekomst meer was. Maar zover lijkt het niet te komen. Vlas wordt min of meer herontdekt. Lijnzaad, met zijn vele (geneeskrachtige) eigenschappen, krijgt een soort eerherstel. Het zaad en de olie van de vlasplant hebben nieuwe functies gekregen. Ze worden gebruikt in de medische wereld, waar men vol lof is over de mogelijkheden.

Verder wordt lijnzaadolie gebruikt voor zeep, verf, drukinkt, vernissen, stopverf, linoleum en oliekoeken.

De beroemde kruidkundige, de Vlaamse arts/botanica Dodonaeus (1517-1585), heeft de vlasplant zijn leven lang gekoesterd. Hij kende er al heel snel geneeskrachtige waarde aan toe. Van hem zijn de woorden "Lijnsaet versaecht alle pijn". De Zwitserse homeopaat Alfred Vogel schreef in zijn boek "De Kleine Dokter" dat lijnzaad de werking van de lever gunstig beïnvloedt.

Ook tegenwoordige onderzoekers, natuurgeneeskundigen en medici bevestigden de bijzondere kwaliteiten van lijnzaadolie.

Ook dr. Johanna Budwig, een voedingsexpert die in de jaren vijftig de aandacht vestigde op verzadigde vetten als boosdoener bij hartinfarcten en aderverkalking, is een groot animator geworden van de bijzondere kwaliteiten van lijnzaad en lijnzaadolie.

Vele geneeskrachtige eigenschappen

Wat zijn nu precies de eigenschappen van lijnzaad en lijnzaadolie en hoe kun je daarvan profiteren?

De belangrijkste kenmerken op een rijtje:

Betere spijsvertering - Onderzoek heeft uitgewezen dat lijnzaad de algehele vitaliteit van het menselijk lichaam verhoogt, onder meer doordat de olie van het lijnzaad de spijsvertering verbetert.

Dr. Budwig ontwikkelde een dieet voor patiënten met spijsverteringsproblemen dat tevens de kans op hart- en vaatziekten verkleint.

Lijnzaad bevat maar liefst 27 procent voedingsvezels en slijmstoffen, die ervoor zorgen dat de darmwand gladder en de stoelgang dus beter wordt. Ook zorgt het zaad voor een goede darmflora, dankzij de aanwezigheid van een bijzonder vetzuur, alfa-linoleenzuur.

Vitaliteit en energie - Volgens dr. Budwig geeft lijnzaad en vooral lijnzaadolie het lichaam ook een soort 'extra zonne energie', die van groot belang is om degeneratieve ziekten te bestrijden.

Zij ontdekte dat chronische vermoeide mensen door lijnzaad te gebruiken zich na enkele weken vitaler beginnen te voelen.

Zij heeft een nieuw ontbijt ontwikkeld, met lichtgebroken lijnzaad, lecithine, havervlokken, appelpoeder en graan als ingrediënten.

In een gezond, natuurlijk eetpatroon mag lijnzaad eigenlijk niet ontbreken

Laxerend - Lijnzaadthee helpt goed tegen verstopping. U kunt het gemakkelijk zelf proberen. Giet op twee eetlepels lijnzaad een kwart liter koud water, twintig minuten laten staan en af en toe omroeren.

Afgieten en zeven en voor het gebruik licht verwarmen. Lijnzaad is ook het hoofbestanddeel van het bekende natuurlijke laxemiddel Linoforce. Deze bevat slijmstoffen en vette oliën die door hun zwelling en glijvermogen laxerend werken.

De bestanddelen van Linoforce verbeteren de slijmafscheiding van de dikke darm, bevorderen het transport van darm inhoud, houden de ontlasting zacht en prikkelen dunne en dikke darm tot een beter transport van de darminhoud.

Ontstekingsremmend, urinedrijvend - Lijnzaadolie helpt ontstekingen afremmen, vooral in de mond en keelholte. Uitwendig kunt u het toepassen bij gewrichtspijn, een zweer of een steenpuist. Doe twee eetlepels geplet lijnzaad in een zakje en laat het tien minuten in heet water hangen. Daarna het

De herontdekking van geneeskrachtig LIJNZAAD EN LIJNZAADOLIE

hete zakje op de te behandelen plek leggen. Tenslotte is lijnzaad eiwitrijk en urinedrijvend.

Cholesterolverlagend - Lijnzaadolie bevat 58 procent alpha-linoleenzuur (ALA), een drievoudig onverzadigd vetzuur. Ter vergelijking: zonnebloem en soja zijn rijk aan linolzuur (een tweevoudig onverzadigd vetzuur) terwijl olijfolie vooral enkelvoudig onverzadigd is door de aanwezigheid van oliezuur. Alpha-linoleenzuur (ALA) komt ook in sommige vissoorten (zalm) voor. Dat vetzuur zorgt onder meer voor soepele gewrichten. Maar het is daarnaast ook van groot belang voor het verminderen van samenklontering van bloedplaatjes (bloedstolling) in onze bloedbaan. Een cholesterolverlagende werking dus en belangrijk voor een gezonde bloedsomloop.

Hoe gebruikt u lijnzaadolie?

Flesjes lijnzaadolie zijn te koop op de Oostendorperwatermolen, reformwinkels en bij natuurvoedingswinkels.

Alle lijnzaadproducten zijn van biologische teelt. Het is duurder dan bijvoorbeeld zonnebloemolie.

U kunt niet met lijnzaadolie bakken, want zij laat zich bij voorkeur niet verwarmen en zeker niet verhitten.

Lijnzaadolie is uitstekend geschikt om er een vinaigrette van te maken voor rauwkostschotels of salades. U kunt het in principe in elk gerecht gebruiken waar olie aan toegevoegd moet worden. Het is ook populair in yoghurt en kwark, gebruikt als nagerecht of ontbijt. Verder is het te verwerken in een dieetontbijt. Er zijn ook diverse soorten koeken in de handel op basis van onder meer lijnzaad, havervlokken en tarwekiem. Gebroken lijnzaad wordt verkocht om de stoelgang te verbeteren.

Herkomst en geschiedenis.

Lijnzaad behoort tot de oudste cultuurplanten, de zogenaamde oergewassen. Het beste van de lijnzaadoogst, de rijpe zaden, werden in de verre oudheid al gebruikt voor menselijke consumptie. Van het stro maakte men dakbedekking en de onrijpe zaden waren veevoer. Onbruikbaar stro werd in de stal gebruikt en omgezet in stalmest. De vlascultuur verbreidde zich vanuit Mesopotamië (de bakermat van de menselijke beschaving: het gebied tussen de Eufraat en Tigris) over de wereld. De belangrijkste gebieden voor de teelt van vlas werden Argentinië, Canada, de Verenigde Staten (droog klimaat) en later, dichterbij huis, ook Ierland, België en de Zeeuwse klei. En sinds enkele jaren groeit er met succes ook vlas op de Groningse klei en Drentse zandgronden.

Duurzame vezel - Van alle natuurlijke vezels die er bestaan, is vlas de duurzaamste.

In Egyptische piramiden zijn schitterende stukken vlasweefsel gevonden die al vijfduizend jaar oud waren. Korte vezels van geoogst en gedroogd vlas worden nog altijd gebruikt om naden tussen planken te breeuwen (dichten), bijvoorbeeld bij boten en bij pijpleidingen. Voorheen werden ze ook gebruikt om matrassen te vullen. Tegenwoordig worden vlasvezels gebruikt voor het maken van touw. Langvezelig vlas wordt gesponnen tot een fijne linnen draad.

Het gewas vlas - Lijnzaad is het zaad van vlas (*linum usitatissimum*), een geslacht met meer dan 230 soorten kruiden, voornamelijk in de tropen. Vlas is een eenjarige plant die, afhankelijk van de variëteit, tussen de 50 en 120 centimeter hoog kan worden. De plant heeft verspreid staande, enkelvoudige bladeren. De bloemen staan in trossen op de vertakte stengels. De bloemen met een diameter van circa 2,5 centimeter hebben vijf smalle, groene kelkbladeren, vijf witte of blauwe kroonbladjes, vijf meeldraden en een bovenstandig, vijfhoekig vruchtbeginsel.

De vlasteelt - Bij de vlasteelt zijn door de eeuwen heen eigen woorden en uitdrukkingen ontstaan die bij de oogst en verwerking van geen enkel ander gewas worden gebruikt. Bij vlas horen woorden als repelen, repel, roten, hekel en hekelen. Om de vezels na de oogst van vlas te kunnen gebruiken dien je vlas eerst te repelen: over grove kammen trekken om de stelen van de bladeren en zaden te ontdoen. Vervolgens dient het vlas te roten (letterlijk rotten), door de gebundelde stelen gedurende enkele weken in stilstaand water te leggen totdat de houten bast verrot en de vezel losweekt. Voeger werd het vlas op het land achtergelaten en deed de ochtenddauw dat werk. Dat wordt dauwrotten genoemd. Na het roten wordt het vlas gedroogd, waarna het breken van de houten bast volgt. Tot slot is er nog het hekelen, het trekken van het vlas over een soort spijkerbed waardoor de korte vezels worden verwijderd en de langere overblijven. Stro van de vlasplant wordt gebruikt als dakbedekking, die zeker een halve eeuw meegaat. Een dakbedekking van vlas is waterdicht en geluiddempend en heeft voorts een goede thermische isolatie. Het geeft 's zomers een koele en 's winters een warme ruimte en aan de binnenkant zal zich nooit condens afzetten.