

Ulrike Förster

# Die Natur als Apotheke

## Leinöl – Das wertvolle Speiseöl

[www.dienaturalsapotheke.de](http://www.dienaturalsapotheke.de)

## Vorwort

In der Familie in der ich aufwuchs, hatten Gartenkräuter, Wildkräuter und vieles was die Natur anbot einen hohen Stellenwert.

Wir streiften durch Wälder und Wiesen und der Nutzgarten meiner Mutter konnte sich sehen lassen!

In den vielen Jahren, auf die ich zurückblicken kann, durfte ich allerhand Heilerfolge durch die „Apotheke der Natur“ miterleben und so begleitet mich dieses sehr interessante weite Feld schon geraume Zeit.

Daraus wuchs eine große Freude, derartige Erfahrungen und gesammeltes Wissen an Interessierte weiterzugeben.

**Möge es viele Menschen inspirieren!**



Ulrike Förster



### Hinweis:

Alle QR-Codes sind interaktiv!

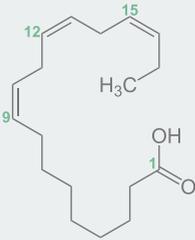
Einfach mit der Maus oder  
mit dem Finger anklicken!





## Wertvolle Inhaltsstoffe im Leinöl

- Hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- Omega-3-Fettsäuren
- Höchster Alpha-Linolensäure-Gehalt aller pflanzlichen Öle
- Lecithin
- Lignane (antioxidative Wirkung)
- Vitamin E
- Polyphenole



Alpha-Linolensäure



## Es gibt zahlreiche positive gesundheitliche Effekte, welche dem Leinöl nachgesagt werden

- Alpha-Linolensäure kann Entzündungen hemmen.
- Kann den Blutdruck und die Blutfette regulieren.
- Kann Herzinfarkten, Schlaganfällen und Thrombosen vorbeugen.
- Bei Arthrose und Osteoporose vorbeugend und lindernd.
- Äußerlich bei Entzündungen der Haut, Akne oder Ekzemen und trockener Haut.
- Polyphenole schützen vor freien Radikalen.



## Wissenwertes

Auf den Seiten von „Selbstheilung Online“ habe ich zum Beispiel viele wichtige und wertvolle Informationen gefunden!

Dort findet ihr auch unter Budwig Diät verschiedene Rezepturen.

Wichtig ist die Qualität der Zutaten und auch die Dauer des kräftigen Rührens bzw. Mixens mit einem Mixer (etwa 5 Minuten) --> auf diese Weise gemischt, verursacht das Leinöl keinen Durchfall, auch wenn es in großen Mengen gegessen wird. Das Leinöl reagiert chemisch mit dem Schwefelprotein im Hüttenkäse, Quark etc.

Meinen persönlichen Favoriten unter den Leinölen habe ich tatsächlich bei Cellavita gefunden.

Es ist das Saatengold-Bio-Feinschmecker-Öl-Orange!

Es passt hervorragend in den „Budwig Quark“, sowohl zum herzhaften Essen mit Pellkartoffeln und frischem Salat, als auch zum Dessert mit frischen Früchten und Nüssen...sooo lecker!!!



**Bio-Leinöl**  
Saatengold-Bio



## Wissenwertes

Studien belegen die Wirkung des Leinöls bei Allergien, Brustkrebs, Dickdarmkrebs und anderen Krebsarten, Diabetes, Entzündungen, Nierenerkrankungen, Osteoporose und Wechseljahrsbeschwerden.

Frau Dr. Johanna Budwig legte sich auch gegen die mächtige Lebensmittelindustrie an, die nach dem Krieg Rekordumsätze unter anderem mit Margarine erzielte.

### **Gehärtetes Fett = Transfett = Plastik auf dem Teller**

Ihre Forschungen bestätigen die Schädlichkeit von industriell gefertigten Transfetten.

### **Der Sauerstofftransport in die Zelle (Zellatmung) ist dadurch behindert.**

Das hat fatale Folgen, so dass zum Beispiel freie Radikale oder andere Toxine schnell in die Zellen und dort in die Mitochondrien geraten können.



#### **Hinweis:**

Verwenden Sie Leinöl  
bitte NICHT zum Kochen  
oder Braten!



## Rezepte

### Basis-Rezept und Zubereitung nach Budwig:

- 3 Esslöffel Magerquark
- 2 Esslöffel Leinöl
- 3 Esslöffel frische Vollmilch oder Wasser (soviel bis cremige Masse entsteht)
- etwas Salz (möglichst naturbelassenes Steinsalz)



WALTERS  
Premiumsalze  
von Cellavita



### Nach Belieben variieren

- Herzhaft
- Süß
- Pur als Basis für „Mayo“ oder Salatsauce.
- Ein Schuß Leinöl über Müsli oder Salat krönt die Zubereitung.



### Niemals raffiniertes Öl verwenden!

Durch das Raffinieren des Öls werden viele wertvolle Bestandteile zerstört und das Öl verliert an Geschmack.

Warum dies? Weil das industrielle Pressen der Ölsaart mittels Benzin und benzinähnlichen Produkten erfolgt und nur durch Raffinieren die dadurch eingefügten Schadstoffe aus dem Öl entfernt werden können. Die Folge ist die Zerstörung der Lipoproteine, Vitamine und das Elektronensystem der hochungesättigten Fettsäuren.



You-Tube  
Keine  
Supermarktöle!



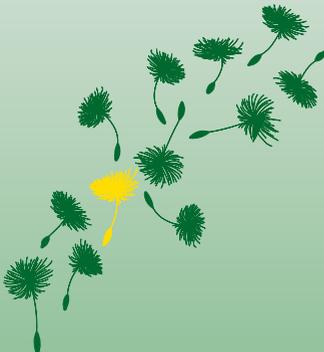
# Kaltgepresst aus einer handwerklichen Ölpress ist von elementarer Wichtigkeit!

Nur eine solche Herstellung erzeugt ein naturbelassenes Öl („Vollöl“). Dieses enthält Vitamine (z.B. Vitamin A, E und D), Phytosterine wie auch Karotine. Die in den Ölen vorhandenen Schleimstoffe sind ebenfalls von hohem Wert. Durch sie wird im Stoffwechsel – auf einem natürlichen biologischen Weg – eine hohe elektromotorische Kraft erzeugt.

Die Vollöle spielen eine große Rolle im Bereich des Fettstoffwechsels, ja, für die gesamte biologische Existenz. (Die gesamten Zell-Membranfunktionen erfordern diese Stoffe, und ebenso alle Sekretionen unserer Organe).



*Die Natur  
als Apotheke  
Homepage*



Impressum:

Ulrike Förster

Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Talpromenade 15a

90765 Fürth

info@dienaturalsapotheke.de

www.dienaturalsapotheke.de