

Sunny Lambroso

# ΩМЕГА-3



*Мазнините,  
които топят мазнини  
Лененото масло – природният  
феномен на мастните киселини  
Критската диета на  
най-здравите хора на планетата*



ХОМО ФУТУРУС  
СОФИЯ

ЧЕТЕТЕ ОТ СЪЩАТА АВТОРКА



Sunny Lambroso

**Омега-3**

© Sunny Lambroso, 2008

© Боян Байчев, корица

© *Хомо Футурус*, 2008

Всички права запазени  
за *Хомо Футурус*

Българска, първо издание

Консултант г-р Димитър Пашкуле

Редактор Мария Василева

Компютърна обработка

и дизайн Огивламино

Формат 108/84/32, печатни коли 10.5

---

**ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43**

**e-mail: [futurus@yahoo.com](mailto:futurus@yahoo.com)**

**Това е откъс от книгата.**

**Цялата книга може да намерите  
в Библио.бг**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



# Предговор

*Кое води до появата на тази книга?*

*Свидетели сме, че напоследък все по-често срещаме материали за ролята на мазнините и по-специално на есенциалните мастни киселини за човешкия организъм. Те непрекъснато се опитват да ни убедят в ползата и необходимостта от Омега-3 за цялостното психично и физическо здраве на човека. И това е обяснимо, защото съвременният човек се храни нездравословно, включвайки в храната си предимно наситени мазнини, трансмазнини и Омега-6 мастни киселини. Малко са хората, които използват редовно в храната си рибни продукти, с които традиционно се набавят така необходимите Омега-3. Все по-очевидна става нуждата да се търсят нови алтернативи, при това екологично чисти, поради замърсяване и на Световния океан, за набавянето на необходимите количества есенциални мастни киселини.*

*Така се стигна до рекламния бум на лененото масло не само в Америка, но и в Европа, а в последно време и у нас. Това налага да се запълни една празнота на българския пазар, отговаряща на интересите на читателите за ползите от Омега-3 мазнините и начините за набавянето им. Оказва се, че именно ленът и лененото масло са най-богатите естествени източници в природата на есенциални мастни киселини, а това буди интерес както от страна на потребителите, така и от страна на производителите в стремежа им да представят висококачествени продукти с ленено масло, запазващи ценните му биологично активни съставки. Не случайно преоткрилата достойнствата на този природен феномен – лена, фамилия Барлийнс от потомствени рибари днес е световен лидер в производството на висококачествено ленено масло.*

И действително на пръсти се броят устойчиво отглежданите растителни култури, които подобно на лена съчетават комплексното въздействие върху основните системи – сърдечно-съдова, имунна, хормонална – с видимо разкрсяващо действие върху кожата, а и с практическа липса на странични ефекти в препоръчаните количества. Освен това екологични и етични съображения подтикват все повече хора към търсене на източници на Омега 3, различни от морските риби и техните масла – а лененото семе и масло са водещите алтернативи в това отношение. Те се препоръчват като добавки както за здравите хора, така и при най-различни специални диети – не само в преимуществено застъпената тук средиземноморска диета, но и при макробиотиката, разделното хранене, „зоновите“ менюта и т.н.

Тъй като пазарът на ленено масло едва сега се формира у нас и се очаква да се развива с годините, в тази книга поставяме ударението върху принципно полезните свойства на този продукт, без да забравяме и възможността той да бъде общодостъпно консумиран директно чрез подходяща употреба не само на маслото, но и на самото ленено семе.

Източниците, които са ползвани по отношение на Критската диета, в силно преобладаваща степен стигат до изводи, които се приемат и от съвременната диетология (а и от повечето природолечебни традиции); на отделни места вероятно обобщенията са прекалено категорични и могат да бъдат дискутирани. Както обаче е посочено и в самите текстове, ленът просто е най-доброто от редица гледни точки растение за набавяне на мононенаситени мастни киселини – което не изключва за същите цели да се използват и други ядки, семена и масла от тях. Предложените диетични схеми също не бива да се възприемат шаблонно, а да се съобразяват с конкретните възможности и личното домакинство, сезона, индивидуалните здравни и патологични параметри, вкусовете особености и т.н. Интелигентното ползване на този и други информационни

*източници непременно ще се отрази положително върху  
самочувствието, работоспособността и видимата въз-  
раст на всеки читател. Бъдете здрави и млади с Омега-3!*

**Д-р Димитър Пашкулев, специалист по диетология,  
фитотерапия и комплексно природолечение**

## **ЕСТЕСТВЕНАТА ЕВОЛЮЦИЯ НА МИСЛЕНЕТО ЗА ЕСЕНЦИАЛНИТЕ МАСТНИ КИСЕЛИНИ И РЕВОЛЮЦИЯТА В РАЗБИРАНЕТО НА ФАКТИТЕ ЗА ОМЕГА-3**



### ***Цюрих, Швейцария, 1959 година***

Д-р Йоанна Будвиг излага официално своите проучвания въз основа на прилагането на ленено масло и заключенията си, че есенциалните мастни киселини, по-специално Омега-3, играят значителна роля в борбата с раковите заболявания. Тя е убедена, че новообразуваните ракови клетки имат мастни аномалии. Приемът на Омега-3 предпазва от развитието на тези аномалии...

За съжаление ще отнеме десетки години, за да бъдат разбрани и оценени тези нейни открития.

### ***САЩ – Германия, 1989–1992 година***

1989 година е повратна точка за фамилията *Барлийнс*, която по това време има риболовно стопанство, и усилията ѝ в утвърждаване качеството на пресованото ленено масло. Синът им Брус, който работи като оператор по пресоване на органични масла, но за друг производител, е принуден да го напусне. Неговият нескрит интерес към ползите от Омега-3 мастни киселини заинтригува и родителите му. Изобретателният и находчив баща на Брус – Дейв, решава да заложи на интересите и знанията на сина си. Така семейство *Барлийнс* поема най-големия професионален риск, като влага всичките си спестявания в нови технологии за пресоване на ленено семе и добив на качествено ленено масло, което да не се разваля лесно.

Именно желанието за повече знания относно ползите от Омега-3 мастни киселини за здравето отвежда *Брус Барлийнс* при *д-р Будвиг* в Германия, където той ѝ представя проби от ленено масло, произведено от семейството. Призната по това време за безспорен авторитет в сферата на разработките за значението на есенциалните мастни киселини в лененото масло, тя дава висока оценка на представената ѝ проба, като заедно с това *Барлийнс* получават и правата за издаване на книгите ѝ в САЩ.

Усъвършенстването на качеството и технологиите за пресоване на ленено семе продължава и така през 1992 г в САЩ се появява новата търговска марка, носеща името на фамилия *Барлийнс*. Признанието, получено от капацитет като *д-р Будвиг*, на достоинства на произвежданото ленено масло и предоставената възможност за публикуване на разработките ѝ в САЩ съкращават пътя към клиентите и утвърждават качеството на *Барлийнс* не само на американския, но и на световния пазар. Но едновременно с това *тези факти са и повратен момент в популяризирането и осъзнаването на важното значение на Омега-3 мастни киселини за здравето на човешкия организъм.*

### ***Януари 1993 година***

Учени заявяват, че съдържащите се в рибите мазнини вероятно съдействат за профилактиката на рака наравно с борбата със *сърдечните заболявания*.

Холандски лекари съобщават, че включването на рибата два пъти седмично в менюто може да понижи риска от *инсулт*.

Датски медици са убедени, че приемът на рибено масло може да предпазва от *преждевременно раждане*.



### ***Януари 1998 година***

Някои нови проучвания прибавят към тези факти и повлияването на *астмата* и *чревните възпаления* от приема на *рибено масло*.

### ***Март 1998 година***

*Проф. Майкъл Кроуфорд* от Кралската детска болница в Лондон заявява, че недостигът на *Омега-3* мастни киселини по време на бременност може да предизвика *забавено ембрионално развитие* на мозъка и очите.

### ***Април 1999 година***

Нови изследвания дават основание да се смята, че тлъстата риба в менюто предпазва от *рак на кожата*.

### ***Май 2000 година***

Недостигът на *Омега-3* в храната може да върне колелото на еволюцията назад и да предизвика упадък на мозъчната дейност, заявява отново *проф. М. Кроуфорд*. Според него рибата е била главният фактор за *развитието на човешкия мозък*.

### ***Юни 2001 година***

*B. Independent* съобщава, че употребата на сардини два пъти седмично намалява риска от рак на простатата и значително снижава смъртността от това заболяване.

### ***Септември 2003 година***

*B. Sun* се опитва да отговори дали *Омега-3* предотвратяват проявата на престъпни наклонности у децата. В тази връзка учени от о. Мавриций установили, че при деца, които често ядат тлъста риба вероятността да из-

вършат престъпления до 23-годишна възраст била 64 процента по-малка от други, които ядели значително по-малко риба. Добавени са нови области за ползите от Омега-3 мазнините – *изглаждане на бръчки*, намаляване риска от *болестта на Алцхаймер* и много по-леко протичане на заболяване като *псориазис*.

### ***Март 2006 година***

Изследвания, публикувани в *сн. British Medical Journal* показват противоречиви резултати. От една страна, авторите на изследването констатира, че Омега-3 от рибено масло е възможно да имат важно въздействие върху сърдечните заболявания, смъртността, честотата на инсултите и раковите заболявания. От друга страна, се препоръчва употребата на тлъста риба да остане в сила, но аргументите за това да се проверяват редовно. Тази неубедителност на изводите се коментира от *Британския фонд на сърдечноболните* като резултат от все по-голямата *концентрация на живак*, който се натрупва в тлъстата риба в екологично замърсени води и който е опасен за здравето.

Американски учени констатира факта, че при жени, които по време на бременността си са приемали повече Омега-3 мастни киселини, често се раждат *умни и общителни деца*. В тази връзка *проф. Джоузеф Хибълн* от *Националния институт по здравеопазване* цитира свои наблюдения, потвърждаващи, че Омега-3 са решаващи за *умствените способности и зрителната координация* на новородените, а недостигът им предразполага децата към асоциално поведение.

Изследвания, проведени в САЩ, Великобритания и Израел, показват, че повишеният прием на Омега-3 има „огромно въздействие върху депресивни състояния и нарушения на мозъчната дейност на човека“.

Британското изследване потвърждава, че при 88 процента от участниците се наблюдава рязко намаляване на спадовите в настроението, пристъпите на паника и депресивни кризи, и то само в резултат на засилен прием на плодове, зелени листни зеленчуци, тлъста риба (сьомга, сардина, скумрия, риба тон) и изключване от диетата на захар, кофеин, алкохол и наситени мазнини.

Японците и финландците, за които се смята, че ядат всеки ден риба, най-малко страдат от депресии.

### ***Декември 2007 година***

*Медицинският център* на университета в Мериленд съобщава, че е много важно есенциалните мастни киселини Омега-3 и Омега-6 да присъстват балансирано в храненето, тъй като Омега-3 *намаляват възпалението*, докато излишъкът от Омега-6 го предизвиква. Добрият баланс между тях подобрява здравето, докато нарушението му води до различни заболявания. *Медицинският център* препоръчва здравословната диета да включва Омега-6 и Омега-3, като съотношението между двете да не надвишава 2–4 пъти в полза на Омега-6, а не както е в съвременното типично американско хранене, което се състои от 14–25 пъти повече Омега-6 в сравнение с Омега-3. Много изследователи са убедени, че точно в този дисбаланс на есенциалните мастни киселини в храната се крие коренът на различните заболявания в САЩ.

### ***2004–2007, САЩ***

*Д-р Артемис Симопулос, д-р Джойнър-Бей* и други техни колеги в Америка представят убедителни доказателства за нуждата от Омега-3 мастни киселини от леноно масло и ролята им за настоящото и бъдещото състояние на здравето на човека.

*Д-р Артемис Симонулос разкрива основите на Омега-3 диетата, а д-р Джойнър-Бей убедително доказва лечебната сила на лененото масло и защо съотношението 4:1 между есенциалните мастни киселини Омега-3 и Омега-6, но в полза на Омега-3, е толкова важно за оптималното здраве.*

### ***Декември 2007 година***

*В американски интернет сайт за Омега-3 четем: „Омега-3 мастни киселини се определят като „храната чудо на XXI век“. Те могат да предпазват от сърдечни болести, да нормализират кръвното налягане и холестерола, да облекчават ставни болки, мигрена, автоимунни заболявания и др. състояния. А подобрявайки функциите на мозъка и паметта от утробата до преклонна възраст, Омега-3 представляват перфектната храна за мозъка“.*

## **ПАРАДОКСИТЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ ИЛИ ЗАЩО НЯКОИ ЙОГИ ИМАТ КАМЪНИ В ЖЛЪЧНИЯ МЕХУР**



Известният руски автор, йога и доктор по биология *Ринад Минвалеев*, който води и курсове по нетрадиционни оздравителни системи, дълги години изучава въздействието на йогийските техники и начина на хранене на йогите върху работата на черния дроб. Междувременно той забелязал интересен феномен – повечето от изследваните имали камъни в жлъчния мехур. Но още по-интересно е това, че този факт съвсем не го учудил. Голяма част от истинските йоги били вегетарианци и не приемали достатъчно мазнини. А както е известно, жлъчният мехур се изпразва, когато в дванадесетопръстника постъпи достатъчно мазна храна. Вегетарианската и всяка друга безмаслена диета е причина да се наблюдава застой на жлъчни сокове, а оттам – и образуване на камъни в жлъчката.

Даже самите участници в изследването били не по-малко учудени, имайки предвид, че, както е известно, йогите често използват различни техники за прочистване на организма. Оказва се, че дори след такива прочиствания камъните си оставали непокътнати в жлъчния мехур. И слава Богу, защото, ако те тръгнат да излизат, не се знае какви последствия би могло да има за техните „собственици“. Най-вероятно щяха да се окажат по спешност на операционната маса. Когато се раздвижат, жлъчните камъни започват да „режат“ каналите на жлъчката и могат да заседнат някъде, запушвайки оттичането на жлъчни сокове. А това води след себе си сериозни последствия,

**Библио.бг - платформа за  
електронни книги и списания**

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

