

# Öl, ein zentraler Wirkstoff unserer Zeit!

Leinöl ist ein altbekanntes Haus- und Lebensmittel. Was früher hauptsächlich ein billiges Öl der armen Bevölkerung und Basis für Anstrichmittel und Künstlerfarben war, wird heute als wertvolles Nahrungsmittel neu entdeckt. Leinöl enthält am meisten hochungesättigte Fettsäuren aller Pflanzenöle. Damit unterstützt es optimal Stoffwechsel, Zellneubildung und Energiegewinn.

Leinöl wird aus den reifen Samen des Lein (*Linum usitatissimum* L.) gewonnen, der im Volksmund Flachs genannt wird. Aus dessen Baststängel wird auch der Leinenstoff erzeugt. Die Renaissance dieser uralten europäischen Kulturpflanze als Lebensmittel verdanken wir der bekannten Apothekerin, Chemikerin und Fettforscherin Dr. Johanna Budwig. Sie erforschte die ungesättigten Fettsäuren und entdeckte deren Bedeutung für die menschliche Gesundheit. Die Budwig-Creme (siehe NaturKraftWerke® Rezeptfibel) ist ein Klassiker unter den vielfältigen

Leinöl-Speisen.

Leinöl soll möglichst frisch genossen werden. NaturKraftWerke® hat aus diesem Grund einen Service eingerichtet: „...immer frisch ab Presse!“. Der Kontakt mit Sauerstoff, Wärme und Licht führt rasch zum Abbau der gesundheitsfördernden Substanzen. Aus diesem Grund findet der Press- und Abfüllvorgang bei NaturKraftWerke® unter Ausschluss von Sauerstoff und Licht statt. Damit die Frische und Qualität bis zum letzten Tropfen gewährleistet ist, wird das Öl in Wochenportionen à 100 ml in die speziellen schwarzvioletten Energieschutz-Flaschen abgefüllt. Vier solche Flaschen im Karton decken den Durchschnittsbedarf einer Person für einen Monat.

## bitte beachten

- ▶ im Kühlschrank lagern
- ▶ nach dem Öffnen zügig verbrauchen
- ▶ nie erhitzen!

## NaturKraftWerke®-LEINÖL Qualitätskriterien im Überblick:

- ▶ Rohstoff: **SEKEM-Projekt**, Ägypten
- ▶ **biologisch-dynamischer** Anbau
- ▶ unter **Ausschluss von Sauerstoff und Licht** in kleinen Chargen jeden Monat frisch produziert
- ▶ **kalt gepresst** mit Schneckenmühle
- ▶ abgefüllt in spezielles, **schwarzviolettes-Energieschutzglas**
- ▶ ungefiltert und unbehandelt
- ▶ Karton mit vier **Wochen-Portionen** in Energieschutz-Flaschen à 100 ml

## Fettsäureprofil und Begleitstoffe von LEINÖL

(durchschnittliche Werte)

- ▶ Gesättigte Fettsäuren: ca. 10%
- ▶ Ölsäure: 1-fach ungesättigt;  
**OMEGA 9** ca. 20%
- ▶ Linolsäure: 2-fach ungesättigt;  
**OMEGA 6** ca. 17%
- ▶ Alpha-Linolensäure: 3-fach ungesättigt; **OMEGA 3** ca. 52%
- ▶ Begleitstoffe: Vitamin E, Lecithin, Betakarotin, Vitamine, Schleimstoffe

### gut zu wissen

Omega 3-Fettsäuren ▶ haben einen Einfluss auf die Blutfettregulation ▶ tragen zur normalen Entwicklung und zum Wachstum des Organismus bei ▶ leisten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung einen Beitrag für die Gesundheit



## Fettsäurespektrum von NaturKraftWerke®-LEINÖL



<b>Gesättigt</b>	
Palmitinsäure	6%
Stearinsäure	4%
Weitere gesättigte Fettsäuren	0.5%
Total gesättigte Fettsäuren	10.5%

<b>Einfach ungesättigt</b>	
Cis-Ölsäure	20%
Weitere einfach ungesättigte Fettsäuren	0.5%
Total einfach ungesättigte cis-Fettsäuren	20.5%
Total einfach ungesättigte trans-Fettsäuren	0%

<b>Mehrfach ungesättigt</b>	
Cis-alpha Linolensäure (omega 3)	52%
Cis-Linolsäure (omega 6)	17%
Weitere mehrfach ungesättigte cis-Fettsäuren	0%
Total mehrfach ungesättigte cis-Fettsäuren	69%
Total mehrfach ungesättigte trans-Fettsäuren	0%