

# Sociedad (Cuidados y Belleza)

**E**l lino es una planta herbácea de la familia de las lináceas. Su tallo se utiliza por confeccionar tejidos y sus semillas para extraer la harina y el aceite de linaza. Es originaria de la región del antiguo Egipto, donde se cultivaba hace unos 10.000 años como planta textil y para aprovechar sus semillas.

Una de las mejores ventajas que tiene el lino es que lo pueden tomar los celíacos ya que no contiene gluten.

Las semillas de lino destacan por su alto contenido en ácidos grasos con mayor contenido en ácido alfa-linoléico, un ácido graso de la serie omega 3, conocido por sus propiedades anti-inflamatorias. Tiene un alto contenido en mucílagos, una fibra soluble en agua que gelifica y tiene incidencia sobre el tránsito intestinal.

Además, nutricionalmente, las semillas de lino destacan por su contenido en fibra dietética insoluble y otros nutrientes como las vitaminas E, K, C y del grupo B y minerales como el calcio, potasio, fósforo, magnesio, manganeso, hierro, selenio y zinc. Son una de las fuentes más ricas de lignanos vegetales que son antioxidantes. Además son precursores de fitoestrógenos.

Contienen una serie de esteroides, carotenoides, flavonoides que son responsables entre otros de sus propiedades beneficiosas para el organismo. Las semillas de lino son uno de los alimentos más beneficioso y completos. Se consideran un "superalimento" por sus positivas propiedades para la salud relacionadas principalmente con sus efectos antiinflamatorios y antioxidantes.

Además, mejoran los procesos digestivos y el tránsito gastrointestinal. Es un excelente remedio para regular el tránsito intestinal. Los mucílagos que contiene protegen la mucosa gastrointestinal.



Colaboran en el tratamiento del síndrome metabólico por su capacidad para reducir la resistencia a la insulina, ayudando a disminuir el peso corporal y su eficacia para prevenir el estrés oxidativo.

Proporcionan una acción estrogénica/antiestrogénica selectiva, en función de la cantidad de estrógenos presentes en el organismo.

## El lino

Presentan efectos positivos sobre el sistema nervioso, ya que su ingesta produce una disminución eficaz de la tensión nerviosa.

Pero, ¿Cómo me las tomo? Pues sencillo, se aconseja tomar entre 5-10 gramos de semillas 2 o 3 veces al día, como una media hora antes de cada comida. Las semillas enteras se pueden poner a macerar la noche anterior. El preparado mucilaginoso se puede consumir con o sin las semillas.

Es poco probable que las semillas de lino puedan tener efectos secundarios si se toman en cantidades razonables. El límite de ingesta es de aproximadamente 50 gramos por día en personas sanas. A altas dosis, debido a su alto contenido de fibra, pueden causar gases e hinchazón, diarrea... En exceso, puede causar problemas en personas con trastornos en la coagulación sanguínea.

Para más información, puedes ponerte en contacto con nosotras en el correo [herbolarionaturvida@hotmail.com](mailto:herbolarionaturvida@hotmail.com) o pasar a visitarnos.

**Por Belén Díaz-Tapia Arroyo, gerente del Herbolario Naturvida, de Valdepeñas.**

A graphic featuring four social media icons: Facebook (blue circle with white 'f'), YouTube (red circle with white 'You Tube'), Twitter (blue circle with white bird), and Instagram (purple/pink circle with white camera icon). The icons are arranged in a row and are partially overlapping. Below the icons, the text '¡Síguenos!' is written in a large, white, stylized font. Underneath that, in a smaller white font, it says 'en nuestras redes sociales y sé parte de nuestra comunidad'. To the right of the social media icons, the word 'Lanza' is written in a large, white, serif font, and below it, 'Diario de La Mancha' is written in a smaller, blue, sans-serif font.

**¡Síguenos!**  
en nuestras redes sociales y sé parte de nuestra comunidad

**Lanza**  
Diario de La Mancha