

Leinöl „Goldenes Lebenselixier“ von Josef Horner

Leinöl für die Gesundheit

Für Augen, Mund und Ohren

Für die Bauchspeicheldrüse

Für gesunde Blutfette

Cholesterin

Triglyceride

Gegen Diabetes und Übergewicht

Abnehmen mit Leinöl

Für Gehirn, Nerven und Psyche

Lern- und Konzentrationsstörungen bei Kindern

Das Zappelphilipp- Syndrom AD(H)S

Vergesslichkeit und Alzheimer

Migräne, Angstzustände, Depressionen und Schizophrenie

Für die Gelenke

Für Haut, Haare und Nägel

Neurodermitis und Schuppenflechte (Psoriasis)

Herpes

Für Herz und Kreislauf

Für das Hormonsystem

Beschwerden und Folgen der Wechseljahre

Blasen- und Prostataleiden

Für das Immunsystem

Gegen Krebs

Für Leber und Nieren

Für Magen und Darm

Sodbrennen

Durchfall

Verstopfung

Entzündliche Magen und Darmerkrankungen

Für Säure – Basen – Gleichgewicht

Leinöl im Säure-Basen-Haushalt

Für Schwangere, Babys und Kinder

Leinöl in der Küche

Drei Grundregeln der Leinölküche

Leinöl kühl und dunkel lagern

Leinöl nicht über 40 Grad Celsius erhitzen

Zum Anbraten und Dünsten Leinfett verwenden

Quark-Leinöl als Brotaufstrich oder zu Pellkartoffeln mit Kräuterquark

125 g Quark oder Biojoghurt
2 EL Milch
3 EL Leinöl
2 EL Kräuterfrischkäse

Alles miteinander vermengen und ½ Stunde lang gut durchziehen lassen

Quelle: Dr. Johanna Budwig, „Öl-Eiweiß-Küche“
ISBN: 978-932576-64-5