Chinesische Heilmittel – Einsatz in der Naturheilkunde

Nr.	Deutsche Bezeichnung	Chinesische Aussprache	Chinesische Zeichen	Inhaltsstoffe des Heilmittels	Naturheilkundliche Wirkungen des Heilmittels
9	Leinsamen	Ya ma zi	亚麻子	Lignane, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe, Protein 植物荷尔蒙，不饱和脂肪酸，膳食纤维，植物蛋白质	– Lignane sind natürliche Hormone, die der Bildung von Krebszellen vorbeugen; – Lignane mit Omega-3 wirken zusammen und unterstützen das Immunsystem; – fördern die Durchblutung; – reduzieren den Cholesteringehalt im Blut; – machen die Blutgefäße elastisch; – vermeiden die Arteriosklerose; – wirken auf Blutzucker und Fettleibigkeit. 天然植物荷尔蒙，是一种抗氧化物质，能减低癌病发病率，抑制结肠癌、乳癌、皮肤癌及肺癌的形成，抑制肥胖症及糖尿病。亚麻籽的植物荷尔蒙和 Omega-3 多不饱和脂肪酸能增强我们的免疫系统。亚麻籽含高度可溶及不可溶纤维。不可溶纤维增加肠蠕动，可有效的减低便秘；可溶纤维能减低血糖，预防及控制糖尿病，并能控制体重。
	Bemerkungen: Leinsamen enthält Schleimstoffe, die im Darm aufquellen und dadurch die Verdauung anregen. Diese Wirkung ist intensiver, wenn die Samen aufgebrochen sind.				