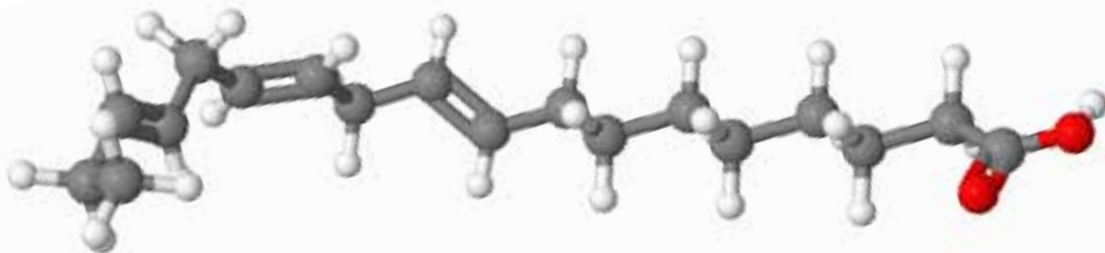


Lin *Linum usitatissimum*

Lin är en växt som människan använt under lång tid. Det latinska namnet betyder ”mycket nyttig”. Det finns två typer av lin. Spånadslin som ger fibrer till textilier och oljelin ur vars frön man pressar olja.

Linfrön används också som bulklaxativ genom att fröskalet sväller upp och får en geléartad yta som smörjer tarmen och underlättar passagen.



Alfa-linolensyra tillhör omega-3 fettsyror och är en essentiell fettsyra som finns i höga halter i linolja (55%).