

Pupalkový olej – „ženská pilulka“

Získava sa lisovaním zreých semien pupalky dvojročnej. **Pupalkový olej** je svojím vysokým obsahom biologicky aktívnych látok pre ľudské zdravie veľkým prínosom, **stojí dokonca na rozhraní medzi potravinami a liekmi**. Má veľmi široké použitie pre každého, len sa treba o jeho kvalitách dozvedieť a naučiť sa ho používať. Pupalke sa hovorí „ženská pilulka“, pretože je vhodná na **ženské vnútro**. Ako jediný z panenských olejov má **pozitívny vplyv pri roztrúsenej skleróze**.

Charakteristika:

Tento olej je **zdrojom nenasýtených mastných kyselín**, ktoré náš organizmus potrebuje **k biosyntéze životne dôležitých látok**, súhrnne označovaných ako **eikosanoidy**. Sú to biologicky aktívne látky (zjednodušene zrovnateľné s hormónmi), ktoré ovplyvňujú rad funkcií ľudského organizmu – regulujú krvný tlak, srdcovú činnosť, zrážanlivosť krvi, funkciu tráviaceho a dýchacieho systému, pôrodné funkcie, imunitné reakcie a zasahujú do radu patologických dejov ako je rozvoj zápalov alebo mechanizmus vzniku bolesti a iné.

Olej z pupalky sa používa ako doplnok výživy, pretože **obsahuje látky, ktoré sa v bežnej strave vyskytujú v zanedbateľnom množstve**. Dodáva nám vysoko nenasýtené (ochranné) mastné kyseliny, **najmä kyselinu linolovú (obsahuje je asi 70%) a veľmi cennú kyselinu gama-linolenovú (GLA)**, ktorej obsahuje približne 9%. Táto kyselina sa v organizme mení na prostaglandíny. Tieto látky bránia zadržiavaniu sodíku a vody a pôsobia tak proti zvyšovaniu hmotnosti napríklad pred menštruáciou. Účinné zložky pupalkového oleja však obnovujú aj ďalšie dôležité biochemické pochody v organizme. **Pomáhajú regulovať krvný tlak, metabolizmus tukov a krvnú zrážanlivosť**.

Účinky:

- **Znižuje menštruačné problémy, je vhodný i pre ženy v klimaktériu**
- **podporuje prekrvenie končatín, obmedzuje tvorbu kŕčových žíl**
- **zlepšuje kvalitu pleti, vlasov a nechtov**
- **znižuje riziko infarktu, mŕtvice a angíny pectoris**
- odporúča sa u **roztrúsenej sklerózy**, schizofrénii a Parkinsonovej chorobe
- **znižuje hmotnosť urýchlením spaľovania kalórií**
- **zlepšuje sexualitu (animo) žien**
- **priaznivo ovplyvňuje funkciu pečene**
- **pôsobí protizápalovo na kĺby**
- **pôsobí proti zápalom očných viečok, slzeniu a páleniu očí**

Použitie:

Vnútorne - doporučená denná dávka je 1,5 – 3 g, tj. 1 – 2 mokka lyžičky po jedle.

Olej má neutrálnu až nahorklú chuť, preto je vhodný predovšetkým deťom, olej rozmiešať napríklad v jogurte, pridať do šalátov alebo polievok atď. Vo fľaštičkách rozširuje oproti oleju v želatínových tobolkách možnosti použitia aj do kuchyne, napríklad do detskej výživy, šalátov, mliečnych i kysnutých výrobkov, majonéz, polievok a ďalších hotových pokrmov.

Vonkajšie - na dosiahnutie jemnej pleti je možné olej vmiešať do pleťového krému či mlieka, prírodnej pleťovej masky alebo použiť na masáže. Pri očných problémoch sa maže na viečka.

Použitelnosť:

Trvanlivosť pupalkového oleja je pri teplote od 5° do 15 °C je den rok, po otvorení olej uchovávať v chladničke a spotrebujte do 3 mesiacov. Olej sa nesmie variť, musí sa ukladať do tmy a chrániť pred svetlom.

Poznámka:

Veľmi priaznivo sa k tomuto oleju vyjadruje dietológ doc. MUDr. Lubomír Kužela, DrSc. z Ústavu výživy 3. lekárskej fakulty Karlovej Univerzity.

Využitie v kuchyni:

Pupalkový olej len do tvarohu, tvarohových pomazánok a neochutených jogurtov – NEZOHRIEVAŤ!

www.panenske-oleje.sk