

Makový olej

Makový olej je 100% panenský jednodruhový olej lisovaný za studena zo semien maku, bez prídavných farbáciach a konzervačných látok – čistý prírodný produkt. Svojimi vlastnosťami je veľmi podobný ľanovému oleju, je však menej mastný.

Charakteristika

Obsahuje síce menej nenasýtených mastných kyselín ako ľanový olej (obsahuje ich asi 50%), má však **vysoký obsah vápniku a horčíku** (Ca a Mg), nezanedbateľný je aj **podiel prvku železa (Fe) a vitamínu E**. Vzhľadom k tomuto zloženiu je vhodný pri osteoporóze (zvýšenej krehkosti kostí), neurózach, zlepšuje kvalitu vlasov a nechťov. Má však celú radu ďalších pozitívnych účinkov.

Účinky

- **Ukludňuje nervovú sústavu, uvoľňuje svalové kŕče a tlmí bolesť hlavy v zátylku**
- Pomáha **pri neurózach** (duševnej nerovnováhe, strese), **ukľudňuje psychiku**
- Odporúča sa konzumovať pri **zlej kvalite vlasov a nechťov** ako podporného prostriedku **pri osteoporóze (zvýšenej krehkosti kostí)**
- Vďaka nižšiemu obsahu nenasýtených mastných kyselín a veľmi príjemnej, jemnej, makovej aróme sa môže použiť aj na masáže a to buď priamo alebo v zmesi s inými rastlinnými olejmi
- **Vyživuje a chráni pokožku, obnovuje ju, zanecháva ju hebkú a vláčnu** (dodáva pleti esenciálne mastné kyseliny a **podporuje jej hydratáciu**)
- Je vhodný **na suchú pleť so sklonom k popraskaniu**
- Používa sa tiež **na pleť poškodenú ekzémami a zápalmi**

Použitie

Vnútorne – ráno (nalačno) a večer (pred spaním) jednu čajovú lyžičku

Vonkajšie – podľa potreby, dochutenie pokrmov – podľa chuti

V kuchyni nájde široké uplatnenie – je veľmi chutný, je vhodný pri príprave pokrmov studenej kuchyne a to ako sladkých tak aj slaných jedál.

Balenie

200 ml sklenená fľaštička

www.panenske-oleje.sk