

## **Mandľový olej**

panenský olej lisovaný za studena z mandlí. Má výraznú chuť mandlí, bežne sa pridáva do všetkých liekov určených pre rekonvalescenciu po chorobách.

### *Charakteristika:*

Obsahuje vitamíny A, E, minerály (draslík, vápnik, kremík, horčík, fosfor, síru, nikel, zinok, selén), glyceridy (kyselina olejová - 80%, linolová - 15%, palmitová a myristová), sacharózu a asparagin.

### **Účinky:**

- Je vynikajúci na tráviaci systém – prekyslenie žalúdka
- na regeneráciu pečenej buniek
- Pri zlej funkcii žlčníku
- Pri ochorení čriev
- ukladňuje – zlepšuje kvalitu spánku
- zlepšuje kvalitu vlasov a nechto a pokožky
- ako masážny olej pôsobí pozitívne **pri problémoch svalových kŕčov a problémoch kĺbov**

### **Použitie:**

*Vnútorne* – dospelí užívajú malú (čajovú) lyžičku jeden až trikrát denne, deti polovicu

*Vonkajšie* - vmasírovať na problémové miesta

### *Použitelnosť:*

Trvanlivosť tohto oleja je pri teplote od 5°C do 15°C šesť mesiacov až jeden rok, po otvorení uchovávať v chladničke a užívať až do spotrebovania (v rámci trvanlivosti). Pred použitím olej pretrepte, prípadná usadenina nie je na závalu. Nesmie sa variť. Musí sa ukladať do tmy a chrániť pred svetlom.

### **Využitie v kuchyni**

Má výraznú mandľovú chuť, hodí sa do sladkých pokrmov, pomázanok, ale aj dresingov a predovšetkým ovocných šalátov.

[www.panenske-oleje.sk](http://www.panenske-oleje.sk)