

Sezamový olej

Panenský olej lisovaný za studena zo semien sezamu. Jedná sa o veľmi cenený olej používaný v Indii, Japonsku i v Číne, **má protizápalové účinky**. Je **ľahko stráviteľný a vstrebateľný ľudským organizmom**. Jeho užívanie sa **odporúča deťom**.

Charakteristika:

Olej obsahuje **vysoký podiel nenasýtených mastných kyselín**. Je **bohatý na vitamíny A, B, C, E a F**.

Účinky:

- podporuje trávenie a funkciu žalúdka, pečene a pankreasu
- podporuje správnu funkciu žlče a vyprázdňovanie žlčníku
- chráni pečeň pred poškodením a stučnením
- posilňuje obranyschopnosť organizmu
- Spevňuje cievy a žily
- znižuje a upravuje hladinu cukru v krvi, je vhodný **pre pacientov s cukrovkou**
- posilňuje oči
- vyhladzuje kožu
- odporúča sa **pri peľových alergiách**

Použitie:

Vnútorne - 1 – 3x denne jedna čajová lyžička pred alebo pri jedle. Deťom polovica.

Použitelnosť:

Trvanlivosť sezamového oleja je pri teplote od 5° do 15 °C jeden rok, po otvorení uchovávať v chladničke a spotrebujte do 3 mesiacov. Nesmie sa variť ani ohrievať. Musí sa ukladať do tmy a chrániť pred svetlom.

Využitie v kuchyni:

Sezamový olej sa používa v orientálnej a exotickej kuchyni do zeleninových jedál.

www.panenske-oleje.sk