

Tekvicový olej

Jedná sa o veľmi chutný panenský olej lisovaný za studena z tekvicových semien. Používajú sa špeciálne semená z tekvice oranžovej. **U mužov** je obľúbený **na zlepšenie liečby prostaty a u žien na únavový syndróm**, dodáva veľké množstvo energie. Tekvicové semená sú obľúbené ako pochutina po celom svete. Odporúčame na užívanie všetkým členom rodiny.

Charakteristika

Tento olej má vysoký obsah zinku, čo nemá žiadny iný z olejov. Má **veľké množstvo vitamínov rady B, C a E**, ktoré chránia náš imunitný systém. Obsahuje aminokyseliny a nenasýtené esenciálne mastné kyseliny.

Účinky

- posilňuje imunitu
- na únavový syndróm
- dodáva energiu pre organizmus
- spomaľuje starnutie
- pravidelným užívaním sa zvyšuje fyzická i psychická odolnosť organizmu (používajú ho najmä športovci)
- zaisťuje krvné zásobenie mozgu
- znižuje hladinu cholesterolu a upravuje krvný tlak
- spomaľuje kôrnatenie tepien a znižuje riziko infarktu myokardu
- zmierňuje problémy bolestivého močenia – zlepšuje stav pri ochorení prostaty
- osvedčil sa na masírovanie žalúdka pri kŕčoch
- je vhodný na masáže chrbtice
- u chorých ľudí znižuje nechutenstvo
- pôsobí proti zápalom kože

Použitie

Vnútorne – používa sa do všetkých hotových jedál, alebo pred jedlom 1-3x denne čajová lyžička, môže sa užívať pri jedle. Deťom sa dáva polovica.

Vonkajšie – používa sa pri masáži chrbtice a kĺbov. Je výborný na masírovanie žalúdka.

Použitelnosť:

Trvanlivosť tekvicového oleja je pri teplote od 4°C do 15°C je den rok, po otvorení uchovávajú v chladničke a spotrebujte do 3 mesiacov. Nesmie sa variť ani ohrievať. Musí sa ukladať do tmy a chrániť pred svetlom.

Využitie v kuchyni:

Tekvicový olej je tiež veľmi chutný do všetkých hotových jedál – na šaláty, zeleninu, ryby i akékoľvek mäso.

www.panenske-oleje.sk