

## Paprikový olej (lahůdkový a pálivý)

Panenský olej lisovaný za studena. Vyrábí se z vybraných semen červených paprik, je bez konzervačních látek. Má jasně červenou barvu, jeho chuť je jemná - lahůdkový není pálivý, nedráždí. Říká se mu „zahřívací“ olej, **prokrvuje končetiny a dává do pohybu krevní oběh**. Doporučuje se **dětem i těhotným ženám**.

### *Charakteristika:*

Tento olej **obsahuje** velmi důležité **nenasycené mastné kyseliny, vitamíny A, B, C, D a K, dále železo**.

### *Účinnost:*

- na podporu imunity
- upravuje problémy trávicího ústrojí
- pomáhá při léčbě kožních projevů (**pásový opar, zánět kůže** – které vznikají při špatné funkci jater – zlepšuje funkci jater);
- posiluje obranyschopnost organismu proti virům – regeneruje jej
- blahodárně působí na nervový systém
- je výborný při revmatických problémech
- snižuje cholesterol a upravuje tlak
- prokrvuje končetiny – **zahřívá studené ruce a nohy**.
- **zmírňuje projevy stárnutí**, vyhlazuje pleť
- **pomáhá při svalových křečích**

### *Použití:*

*Vnitřně* - jednou denně polévková lžíce při nebo po jídle. Dětem a těhotným ženám polovic (čajová lžička).

*Zevně* - maže se na postižená místa kůže končetin, v případě mazání kolen nebo rukou se pomazaná místa zabalí do teplé látky.

### *Použitelnost:*

Trvanlivost paprikového oleje je při teplotě od 5° do 15 °C šest měsíců, po otevření uchovávejte v lednici a spotřebujte do 3 měsíců. Nesmí se vařit ani ohřívát. Musí se ukládat do tmy a chránit před světlem.

### *Využití v kuchyni:*

Paprikový olej se hodí do všech hotových jídel: do rýže, na brambory, saláty, do zeleniny, na maso - zejména na ryby.