

## Slunečnicový olej s česnekem

Jedná se o panenský olej lisovaný za studena ze slunečnicových semen, přidává se k němu lisovaný česnek. Je to z našich olejů jediný kombinovaný olej.

### *Charakteristika:*

Jeho pravidelná konzumace je velmi prospěšná díky **92 % podílu nenasycených mastných kyselin a vysokému obsahu vitamínů A, C a E, železa a minerálů.**

### *Účinnost:*

- je velice vhodný na zažívací a trávicí ústrojí, a proti nadýmání
  - má antibakteriální a desinfekční účinky
  - čistí střevo a odstraňuje střevní parazity
  - chrání před kvasinkovou infekcí, je vhodný proti plísním a streptokokům
- rozpouští vazový hlen při kašli
- je vhodný po opakovaných angínách
- je vhodný na srdce
  - zlepšuje elasticitu cév a chrání je před poškozením
  - při skleróze urychluje regeneraci buněk
  - snižuje cholesterol a upravuje tlak
- používá se při nemocech ledvin

### *Použití:*

*Vnitřně* - při nepravidelné stolici se používá nalačno jedna čajová až polévková lžice denně. Jinak při hlavním jídle jedna čajová lžička denně. U dětí jen v případě střevních parazitů dvě kapky denně.

### *Použitelnost:*

Trvanlivost slunečnicového oleje s česnekem je při teplotě od 5° do 15 °C jeden rok, po otevření uchovávejte v lednici a spotřebujte do 3 měsíců. Nesmí se vařit. Musí se ukládat do tmy a chránit před světlem.

### *Využití v kuchyni:*

Slunečnicový olej s česnekem má všestranné použití – do salátů, zeleniny, na brambory, rýži, ryby, maso.