

# Arganový olej

**Arganový olej** se získává lisováním za studena z jader stromu Argánie trnité (*Argania spinosa*), který se vyskytuje pouze v jihozápadní části Maroka. Jádra ořechů jsou místními domorodci zpracovávány tradičními postupy. Podle doby sběru a způsobu výroby se **arganový olej** dělí na **kosmetický a potravinový** (mandle jsou zpracovávány až po jejich upražení), to ovšem má vliv hlavně na zvýraznění jejich chuti, nikoliv však na obsah účinných látek.

## Složení arganového oleje

arganový olej obsahuje 20% nasycených a 80% nenasycených mastných kyselin (kyseliny stearovou, **linolenovou** - 30-33%, olejovou). Dále pak **tocopherol** (přírodní vitamín E), **skvalen, karotenoidy a steroly (fytosteroly)**.

## Účinky

- při vnitřním užívání
  - **snižuje riziko tvorby rakoviny (plic, prostaty, žaludku a zažívacího traktu) - má antioxidační účinky** díky vitamínu E
  - **poskytuje ochranu před chorobami srdce - snižuje hladinu „škodlivého“ cholesterolu** (steroly /fytosteroly/ udržují strukturu a funkci buněčných membrán a zabraňují vstřebávání části cholesterolu ze střev do krve. Nevstřebaný cholesterol je tak vyloučen z těla)
  - zpomaluje proces chorob - Bechtěrev, Parkinson - při degenerativních změnách buněk ( skvalen je zdrojem buněčného kyslíku zejména pro mozek, játra, slezinu, ledviny, podkoží a reprodukční orgány)
  - posiluje nervový a lymfatický systém
  - napomáhá při odbourávání tukových zásob – zlepšuje metabolismus
  - zpomaluje stárnutí
- při vnějším použití – pro kosmetické účely
  - zmírňuje proces stárnutí, zvláčňuje pokožku, vyhlazuje vrásky
  - řeší potíže s akné
  - výrazně napomáhá při léčbě **lupénky**, ekzémů i dalších onemocnění kůže
  - chrání pokožku před vysycháním a činí ji hebkou a vláčnou
  - posiluje nehty a vlasy

## Význam a funkce látek obsažených v arganovém oleji

**ESENCIÁLNÍ MASTNÉ KYSELINY** – arganový olej jich obsahuje 20% nasycených a 80% nenasycených mastných kyselin. Nenasycenými kyselinami jsou: kyselina linolenová (30-33%, ta napomáhá při odbourávání tukových zásob, má kosmetické účinky, snižuje hladinu cholesterolu a má antioxidační účinky), kyselina stearová a zejména kyselina olejová (45% - vyšší obsah má jen olej olivový). Uvedené kyseliny jsou nezbytné pro udržení fyziologických funkcí, nejsou však v těle samy vytvářeny. Jejich přísun je zajištěn jen pomocí stravy – vytvářejí přitom základní materiál pro tvorbu a funkci buněčných membrán. Díky těmto kyselinám je posilována funkce srdce, cév, jater, ledvin, lymfatického a nervového systému. **Dále** stimulují krevní oběh, napomáhají při zánětech a otocích.

**TOCOPHEROL** – přírodní **vitamín E**, toho arganový olej obsahuje zhruba 600mg/kg (olivový olej má např. 320mg/kg, vyšší hodnoty má už jen olej z pšeničných klíčků). Vitamín E je silným antioxidantem - omezuje aktivitu kyslíkových radikálů – snižuje pravděpodobnost jejich vzniku. Má tak příznivý účinek na organismus, zejména na **snižování vzniku srdečně-cévních chorob a některých typů rakoviny**.

**KAROTENOIDY** – jsou přírodní antioxydanty. Ty bojují proti některým chorobám: **napomáhají snižovat riziko tvorby rakoviny jako je rakovina prostaty, plic, rakovina žaludku a zažívacího traktu včetně střev. Ochránují také před chorobami srdce.** Některé druhy karotenoidů pomáhají **snižovat „škodlivý“ cholesterol.**

**SKVALEN** – je přírodní organická sloučenina, která je nejhojnějším zdrojem buněčného kyslíku. Ten si sice lidské tělo vyrábí a skladuje v mozku, játrech, ledvinách, slezině, podkoží a reprodukčních orgánech, ale při současné zátěži (životní prostředí, stresy) také rychle spotřebovává. Arganový a olivový olej obsahují 2x více skvalenu v porovnání s jinými oleji.

**STEROLY** (fytosteroly), kterých arganový olej obsahuje zhruba 20%, zejména pak **Alpha-Spinasterol a Schottenol** se u jiných olejů vyskytují jen ve velmi malém množství nebo vůbec ne. Tyto přírodní látky **udržují strukturu a funkci buněčných membrán a zabraňují vstřebávání části cholesterolu ze střev do krve. Nevstřebaný cholesterol je pak vyloučen z těla.**

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