

Cedrový olej

Cedrový olej - olej z cedrových oříšků (semen šišky), jinak i olej z cedrového ořechu, je panenský olej, který se získává unikátní technologií - pomalým lisováním za studena z cedrových oříšků cedru sibiřského (pinus sibirica). Olej je 100% - jednodruhový. Sibiřský cedr je strom rostoucí v naprosto čistém – ekologicky čistém prostředí sibiřské tajgy (Altaj). Tato sibiřská borovice je z dávnověku známá svými léčivými účinky nejen šišek, ale i mladých výhonků, jehličí, kůry, dokonce i třisek – dřevěné drtě.

Charakteristika: svou kvalitou daleko převyšuje nejlepší druhy olivového oleje i oleje kokosového. Díky svému vysokému obsahu účinných látek postačí, oproti ostatním olejům, tento olej užívat jen 2 x ročně po dobu 20 dnů, takže i jeho zdánlivě vyšší cena je vzhledem k účinkům a tím i nižší spotřebě relativně nízká.

Obsahuje **esenciální mastné kyseliny** (palmitovou, stearovou) ve vysokém zastoupení (60%), které obsahují **vitamín F, komplex tokoferolů** (alfa, beta, gama), vitamíny **A, B, D** a široké spektrum stopových prvků. Od jiných olejů se odlišuje i vysokým obsahem polynenasycených mastných kyselin – olejovou, linolenovou, linolovou (OMEGA 6) a polynenasycenou kyselinou specifického složení, která ve všeobecně používaných rostlinných olejích není zastoupena. Lze jej označit za **nutraceutikum*1) – zdroj polynenasycených mastných kyselin a vitamínu F**. Součástí Cedrového oleje je zajímavý i bohatý komplex vitamínů (A, B1, B2, B3, B6, D, E, F, PP), zejména pak **obsah vitamínu E** (antioxidant) - ten je **5 x větší než v panenském oleji olivovém a 3 x větší než v kokosovém oleji**.

Zajímavý je i vysoký obsah fosforu a hořčíku, jejichž zastoupení je v tomto oleji nebývale vysoké. Lze tudíž podotknout, že bílkoviny tohoto oleje obsahují 19 aminokyselin, z nichž 70% je pro lidský organismus nenahraditelných.

Cedrový olej má jako jediný schopnost odvádět z organismu usazené soli a těžké kovy!

Vysokého terapeutického efektu bylo dosaženo při vředech dvanácterníku a žaludku, alergiích, činnosti srdce, dýchání, prostaty. Také řeší problémy při lupénce a jiných kožních chorob, dále pak problémy s lámáním a vypadáváním vlasů. **Jako jeden z mála je obzvlášť vhodný pro nastávající a kojící maminky** - má blahodárný vliv na normální průchod těhotenství, zdravý rozvoj plodu, růst organismu a tvorbu mateřského mléka.

Cedrový olej má příjemnou barvu a delikátní chuť = má velmi dobré uplatnění i ve studené kuchyni. Lze ho bez nadsázky nazvat **Králem panenských olejů**. Není divu, že díky všem svým schopnostem je **Sibiřský cedr** dle legendy **označován za tvůrce zásobárny kosmické energie**.

*1) **Nutraceutikum** – obecně: dietní/potravinový doplněk obsahující vitamíny, stopové prvky, antioxidačně působící látky, látky působící pozitivně na látkovou výměnu. Je určen pro běžný život, stejně tak jako pro sport, kde zvyšuje fyzickou výkonnost.

Podrobnosti

Olej z cedrového ořechu díky svému unikátnímu složení má výrazné vlastnosti

- ❖ vysokou biologickou aktivitou kladně ovlivňuje funkční aktivitu imunitního systému – posiluje nespecifickou imunitu
- ❖ normalizuje činnost nervové soustavy
- ❖ napomáhá korektnímu růstu dětského organismu a rozvoji zraku díky vitamínu A
- ❖ působí na detoxikaci těla – pomáhá odstraňovat těžké kovy a toxiny (z léků apod.) z těla
- ❖ díky vitamínu B a D posiluje srdce, krevní oběhový a lymfatický systém, upravuje kvalitu krve
 - upravuje krevní tlak, je výborný jako prevence při ateroskleróze
 - díky hořčíku přispívá k rozšíření cév a normalizaci složení krve
- ❖ působí pozitivně na trávení – zažívání, vylučování a střeva
 - snižuje intoxikaci organismu po pobytu v chemicky znečištěném prostředí (města a kotliny, zejména při inverzích atd.), po požití léčiv

- regeneruje tkanivo žaludečně-střevního traktu
- podporuje trávicí ústrojí, normalizuje metabolismus, zlepšuje činnost žaludku
- pomáhá při žaludečních a dvanácterníkových vředech
- působí jako profylaktické činidlo (projímavě při potížích se zácpou) a na žlučové kameny
- podporuje funkci štítné žlázy a ledvin
- ❖ pozitivně působí na dýchací orgány
 - při nachlazení
 - tuberkulóze plic
 - při laryngitidě (zánětu hrtanu), tracheitidě (zánětu průdušnice)
- ❖ **jako jeden z mála je zvláště vhodný i pro nastávající i kojící maminky**
- ❖ vitamín E - podporuje veškeré reprodukční procesy - má blahodárny vliv na celý pohlavní systém, normální průchod těhotenství, zdravý rozvoj plodu, růst organismu a tvorbu mateřského mléka
 - snižuje rozrůstání buněk prostaty, posiluje potenci – léčí některé formy neplodnosti
- ❖ na léčbu dny a revmatismu
- ❖ při pravidelném užívání v denní stravě mizí příznaky chronické únavy
- ❖ zlepšuje celkový zdravotní stav - fyzické i duševní schopnosti
- ❖ nepostradatelný pro malé děti, při dietě a pro sportovce – předchází křečím (díků hořčičku), odstraňuje únavu - zlepšuje fyzickou kondici
- ❖ v kosmetice a kožních problémech
 - má pozitivní vliv na lidskou kůži při neurodermitidě (atopickém ekzému)
 - je vhodný na popáleniny, jizvy a různé kožní neduhy jako je psoriáza (lupénka) a další kožní nemoci
 - léčí vředy, hydratuje stárnoucí pleť
 - posiluje vlasy (řeší lámání a vypadávání vlasů) a nehty
 - je vhodný na změkčování kůže nohou, rukou i jiných částí
 - je ideální na masáže

Cedrový olej je vhodný zejména:

- pro lidi žijící v ekologicky špinavých oblastech (frekventovaná města a průmyslové zóny)
- pro pracující v povoláních s velkým fyzickým či psychickým zatížením
- pro všechny trpící výše popsány potížemi
- pro všechny kdož mají zájem být neustále a dlouho v dobré fyzické i psychické kondici

Dávkování:

1 čajová lžička před a nebo během jídla 2 x denně po dobu 20 dnů - opakovat minimálně 2x za rok .

Prakticky nemá žádné kontraindikace. Děti mohou olej užívat od tří let.

Olej skladujte na chladném a temném místě při teplotě 5 - 20°C. Po otevření ukládejte chladničku.

V kuchyni: má příjemnou barvu a delikátní chuť. Je velmi populární - při vaření klasické máslo nahradte cedrovým olejem na přílohy: brambory, rýži, těstoviny i na chléb, do pečiva, na saláty, studené omáčky, kaše a jiné pokrmy. Ideální na smažení, zejména masa a ryb a na nakládání. Lze přidávat do zeleninových a ovocných salátů, studených i teplých předkrmů, čímž získáte nesrovnatelnou chuť a aroma.

www.panenske-oleje.cz