

Olej z kukuřičných klíčků

Panenský olej za studena lisovaný z naklíčené kukuřice . Je lehce stravitelný, vstřebatelný a velmi chutný. Doporučuje se k užívání celé rodině. Jeho užití je velmi všestranné, **zejména** je vhodný **pro nemocné s anémií**.

Charakteristika:

Vysoký a neduněný obsah antioxidačně působících tokoferolů dělá tento olej velice stabilním vůči oxidaci. Z hlediska trávení má velmi výhodné složení – 50 – 70 % podíl esenciálních mastných kyselin a minoritních látek typu sterolu a tokoferolu. Je bohatý na **vitamíny B, C a E, železo, kyselinu listovou a koenzym Q 10**.

Účinky:

- zajišťuje správnou funkci mozku a svalů
 - je vhodný na nervový systém
 - podává se při hučení v uších
 - posiluje a chrání oči před UV zářením
- působí preventivně proti křečím
 - používá se na masáže kloubů
- pomáhá udržovat stabilní hladinu krevního cukru, vytváří inzulín v tkáních a doporučuje se **pro pacienty s cukrovkou**
- chrání srdce a cévy, posiluje srdeční činnost
 - upravuje krevní tlak
 - pomáhá při tvorbě červených krvinek - anemii
- doporučuje se používat jej při užívání antibiotik, zejména u dětí
- doporučuje se **pro těhotné ženy a děti**
- podává se při nechutenství a bulimii
- je vhodný při kožních problémech, například na vyrážky nebo opary
- může se použít jako kondicionér na vlasy proti jejich vypadávání, na zvýšení jejich kvality a pro vysoký lesk.

Použití:

Vnitřně - 1 až 3 kávové lžičky denně při jídle. Dětem polovic.

Zevně - maže se na bolavé klouby a na problematickou kůži.

Použitelnost:

Trvanlivost tohoto oleje je při teplotě od 4° do 20 °C jeden rok, po otevření olej spotřebujte do 3 měsíců. Jídla obohacená olejem z kukuřičných klíčků se mohou ohřívat, ne však vařit. Musí se ukládat do tmy a chránit před světlem.

Využití v kuchyni:

Olej z kukuřičných klíčků je lahodný i jen tak na lžičku. Hodí se na brambory, rýži, do všech hotových jídel, vánočních salátů, zeleninových mís, na ryby.