

Ořechový olej

Panenský ořechový olej je lisovaný za studena z jader vybraných vlašských ořechů . Tento olej je uznávaný v celém západním světě, protože **dává do pořádku přetížený nervový systém**, oblíbený je zejména ve Velké Británii. Studenti používají ořechový olej **na posílení paměti** a pro zlepšení výsledků ve škole.

Charakteristika:

Obsahuje aminokyseliny a nenasycené mastné kyseliny. Podporuje vývoj tělních buněk. Je velmi dobrý a zdravý pro organismus. **Obsahuje kyselinu listovou. Je bohatý na vitamíny B, C, E a F.**

Účinky:

- zklidňuje a **upravuje nervový systém**
 - podporuje činnost mozku, **zlepšuje paměť**
 - **tlumí hyperaktivitu dětí**
- posiluje imunitu
- blahodárně působí na krevní oběh
 - posiluje srdce a čistí krevní řečiště
 - snižuje homocystein v krvi
 - pravidelná konzumace snižuje hladinu cholesterolu, vyrovnává krevní tlak
 - příznivě působí proti vzniku aterosklerózy
- čistí střeva a tím chrání před rakovinou střev
- je účinný na masáže kloubů a pohybového ústrojí.

Použití:

Vnitřně - nalačno se užívá na zácpy a na pročištění střev, je hodně projímavý. V tomto se podává jedna polévková lžice každý den ráno po dobu trvání obtíží. Běžně se používá 1 čajová lžička denně při nebo po jídle. Dětem tři kapky denně do jogurtu nebo polévky.

Zevně - používá se při masáži kloubů a kůže.

Použitelnost:

Trvanlivost ořechového oleje je při teplotě od 4° do 15 °C šest měsíců, po otevření je nutné uchovávat v lednici a spotřebovat do 3 měsíců. Nesmí se vařit ani ohřívat. Musí se ukládat do tmy a chránit před světlem.

Využití v kuchyni:

Ořechový olej je velmi chutný – je možno ho vmíchat do jakýchkoliv jídel.