

Pupalkový olej – „ženská pilulka“

Získává se lisováním zralých semen pupalky dvouleté. **Pupalkový olej** je svým vysokým obsahem biologicky aktivních látek pro lidské zdraví velkým přínosem, **stojí** dokonce **na pomezí potravin a léku**. Má velmi široké použití pro každého, jen je třeba se o jeho kvalitách dozvědět a naučit se je využívat. Pupalce se říká „ženská pilulka“, protože je vhodná **na ženský vnitřek**. Jako jediný z panenských olejů má **pozitivní vliv při roztroušené skleróze**.

Charakteristika:

Tento olej je **zdrojem nenasycených mastných kyselin**, které náš organismus potřebuje **k biosyntéze životně důležitých látek**, souhrnně označovaných jako **eikosanoidy**. Jsou to biologicky aktivní látky (zjednodušeně srovnatelné s hormony), které ovlivňují řadu funkcí lidského organismu – regulují krevní tlak, srdeční činnost, srážlivost krve, funkci trávicího a dýchacího systému, porodní funkce, imunitní reakce a zasahují do řady patologických dějů, jako je rozvoj zánětů nebo mechanismus vzniku bolesti a jiné.

Olej z pupalky se používá jako doplněk výživy, protože **obsahuje látky, které se v běžné stravě vyskytují v zanedbatelném množství**. Dodává nám vysoce nenasycené (ochranné) mastné kyseliny, zejména **kyselinu linolovou (obsahuje jí asi 70 %) a velmi cennou kyselinu gama-linolenovou (GLA), které obsahuje přibližně 9 %**. Tato kyselina se v organismu mění na prostaglandiny. Tyto látky zabraňují zadržování sodíku a vody a působí tak proti zvyšování hmotnosti například před menstruací. Účinné složky pupalkového oleje však obnovují i další důležité biochemické pochody v organismu. **Pomáhají regulovat krevní tlak, metabolismus tuků a krevní srážlivost**.

Účinky:

- **snižuje menstruační potíže, je vhodný i pro ženy v klimakteriu**
- **podporuje prokrvení končetin, omezuje tvorbu křečových žil**
- **zlepšuje kvalitu pleti, vlasů a nehtů**
- snižuje riziko **infarktu, mrtvice a angíny pectoris**
- doporučuje se u **roztroušené sklerózy**, schizofrenii a Parkinsonově chorobě
- snižuje hmotnost urychlením spalování kalorií
- zlepšuje sexualitu (animo) žen
- příznivě ovlivňuje funkci jater
- působí protizánětlivě na klouby
- působí proti zánětům očních víček, slzení a pálení očí

Použití:

Vnitřně - doporučená denní dávka je 1,5 – 3 g, tj. 1 – 2 mokka lžičky po jídle.

Olej má neutrální až nahořklou chuť, proto je vhodné, především dětem, olej rozmíchat například v jogurtu, přidat do salátů nebo polévek atd. V lahvičkách rozšiřuje oproti oleji v želatinových tobolkách možnosti použití i do kuchyně, například do dětské výživy, salátů, mléčných i kysaných výrobků, majonéz, polévek a dalších hotových pokrmů.

Zevně - k dosažení jemné pleti je možné olej vmíchat do pleťového krému či mléka, přírodní pleťové masky nebo použít k masážím. Při očních problémech se maže na víčka.

Použitelnost:

Trvanlivost pupalkového oleje je při teplotě od 5° do 15 °C jeden rok, po otevření olej uchovejte v chladničce a spotřebujte do 3 měsíců. Olej se nesmí vařit, musí se ukládat do tmy a chránit před světlem.

Poznámka:

Velmi příznivě se k tomuto oleji vyjadřuje dietolog doc. MUDr. Lubomír Kužel, DrSc. z Ústavu výživy 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy.

Využití v kuchyni:

Pupalkový olej pouze do tvarohu, tvarohových pomazánek a neochucených jogurtů –
NEZAHŘÍVAT!