

Sezamový olej

Panenský sezamový olej je olej lisovaný za studena ze semen sezamu. Jedná se o velmi ceněný olej používaný v Japonsku, Číně a zejména v Indii. **Má protizánětlivé účinky.** Je **snadno stravitelný a vstřebatelný lidským organismem.** Jeho užívání se **doporučuje dětem.** Je také klasickým Ayurvédským masážním olejem **s velmi pozitivními účinky pro pokožku a pleť.**

Sezam je jedna z nejstarších kultivovaných plodin a byla ceněna již v Babylónu a Asýrii. Nejvíce sezamu se sklídí právě na polích Indie a Číny. Olej se používá k výrobě mýdel, parfémů a léků. Semena sezamu obsahují zhruba 50% oleje a 25% bílkovin. Významnou složkou oleje je antioxidant Sezamol, který chrání olej před zkažením a živé organismy před účinky volných radikálů. Má i protiplísňové účinky.

Charakteristika:

Olej obsahuje **vysoký podíl nenasycených mastných kyselin.** Je **bohatý na vitamíny A, B, C, E a F.**

Účinky:

- podporuje trávení a funkci žaludku, jater a slinivky
- podporuje správnou funkci žluči a vyprazdňování žlučníku
- chrání játra před poškozením a ztučněním
- posiluje obranyschopnost organismu
- zpevňuje cévy a žíly
- snižuje a upravuje hladinu cukru v krvi, je vhodný **pro pacienty s cukrovkou**
- díky vitamínu E pomáhá udržovat hladinu cholesterolu na nízkých úrovních
- posiluje oči
- vyhlazuje kůži
- doporučuje **při pylových alergiích**
- čistí kůži, otevírá její póry a váže na sebe těžké kovy
- podporuje dobré prokrvení pokožky a usnadňuje přenos energie v těle
- obličejovou masáží se zvýší cirkulace krve, čímž dochází k procesu vyčištění od bakterií a toxinů
- masáž také může zmírnit nebo plně zastavit nadměrnou produkci kožního mazu a tím i **mírnit až odstranit záněty kůže včetně akné**

Použití:

Vnitřně - 1 – 3x denně jedna čajová lžička před nebo při jídle. Dětem polovic.

Vně – dle potřeby potírat, případně masírovat postižená – zájmová místa jednou až několikrát denně

Použitelnost:

Trvanlivost sezamového oleje je při tepl. od 5° do 15 °C jeden rok, po otevření uchovávejte v lednici a spotřebujte do 3 měsíců. Nevaří se ani neohřívá. Ukládá se do tmy a chrání před světlem.

www.panenske-oleje.cz