

Dýňový olej

Jedná se o velmi chutný panenský olej lisovaný za studena z dýňových semen. Používají se speciální semena z dýně oranžové. **U mužů** je oblíbený **ke zlepšení léčby prostaty** a **u žen na únavový syndrom**, dodává velké množství energie. Dýňová semínka jsou oblíbena jako pochutina po celém světě. Doporučuje se užívání všem členům rodiny.

Charakteristika: Tento olej má **vysoký obsah zinku**, což nemá žádný jiný z olejů. Má **velké množství vitamínů řady B, C a E**, které chrání náš imunitní systém. Obsahuje aminokyseliny a nenasycené esenciální mastné kyseliny.

Účinky:

- posiluje imunitu
- na únavový syndrom
- dodává energii pro organismus
- zpomaluje stárnutí
- pravidelným užíváním se zvyšuje fyzická i psychická odolnost organismu (je používán zvláště sportovci)
- zajišťuje krevní zásobení mozku
- snižuje hladinu cholesterolu a upravuje krevní tlak
- zpomaluje kornatění tepen a snižuje riziko infarktu myokardu
- zmírňuje potíže bolestivého močení – zlepšuje stav při onemocnění prostaty –
- osvědčil se na masírování žaludku při křečích
- je vhodný na masáže páteře
- u nemocných lidí snižuje nechutenství
- působí proti zánětům kůže
-

Použití:

Vnitřně - používá se do všech hotových jídel, nebo před jídlem 1 – 3x denně čajová lžička, může se užívat při jídle. Dětem se dává polovic.

Zevně - používá se při masáži páteře a kloubů. Je výborný na masírování žaludku.

Použitelnost:

Trvanlivost dýňového oleje je při teplotě od 4° do 15 °C jeden rok, po otevření uchovávejte v lednici a spotřebujte do 3 měsíců. Nesmí se vařit ani ohřívat. Musí se ukládat do tmy a chránit před světlem.

Využití v kuchyni:

Dýňový olej je také velmi chutný do všech hotových jídel – na saláty, zeleninu, ryby i jakékoliv maso.