

# Mandlový olej

panenský olej lisovaný za studena z mandlí. Má výraznou chuť mandlí, běžně se přidává do všech léků určených pro rekonvalescenci po nemocech.

## *Charakteristika:*

Obsahuje vitaminy A, E, minerály (draslík, vápník, křemík, hořčík, fosfor, síru, nikl, zinek, selen), glyceridy (kyselina olejová - 80%, linolová - 15%, palmitová a myristová), sacharózu a asparagin.

## *Účinky:*

- je vynikající na trávicí systém – překyselení žaludku
  - na regeneraci jaterních buněk
  - při špatné funkci žlučníku
  - při onemocnění střev
  - zklidňuje – zlepšuje kvalitu spánku
  - zlepšuje kvalitu vlasů a nehtů a pokožky
- jako masážní olej působí pozitivně **při problémech svalových křečích a problémech kloubů**

## *Použití:*

*Vnitřně* - dospělí užívají malou (čajovou) lžičku jednou až třikrát denně, děti polovic.

*Zevně* – vmasírovat na problémová místa.

## *Použitelnost:*

Trvanlivost tohoto oleje je při teplotě od 5° do 15 °C šest měsíců až jeden rok, po otevření uchovávejte v lednici a užívejte až do vypotřebování (v rámci trvanlivosti). Před použitím olej protřepejte, případná usazenina není závadou. Nesmí se vařit. Musí se ukládat do tmy a chránit před světlem.

## *Využití v kuchyni*

Má výraznou mandlovou chuť, hodí se do sladkých pokrmů, pomazánek, ale i dresingů a zejména do ovocných salátů.