

Olej z pšeničných klíčků

Panenský olej za studena lisovaný z klíčků naklíčené pšenice. Tento olej má vysoce všestranné použití, doporučuje se k užívání celé rodině. Je lehce stravitelný, vstřebatelný a velmi chutný. V západní Evropě je tento olej vysoce ceněn, protože **zpomaluje proces stárnutí a navrácí sílu**. Ve Francii jej používají vrcholoví sportovci pro zvýšení svých výkonů. **Je doporučován k užívání dětem**.

Charakteristika:

Tento olej má vysoký obsah tokoferolů sterolů a čistě přírodního **koenzymu Q 10**. Podíl esenciálních mastných kyselin je 50 – 70 %. Olej **posiluje reflexy, obsahuje ženský hormon estrogen a vitamíny B, E, D a bílkoviny**. Dále prvky fosfor a železo. Vitamín D **snižuje riziko zlomení krčku stehenní kosti**. **Vitamín E** je pro člověka životně důležitý, podporuje celkovou vitalitu – energii organismu. Působí jako silný antioxidant, který ochraňuje naše buňky před volnými radikály, chrání imunitní systém.

Účinky:

- podporuje správnou funkci mozku
 - působí proti migrénám
 - působí příznivě při stresech
 - je vhodný na nespavost pro ženy v přechodu
 - je vhodný při očních poruchách a hučení v uších
 - má pozitivní vliv při neurologických potížích
- vyhlazuje pokožku, stařecké skvrny a chrání stav kůže a vlasů.
- brání vypadávání vlasů
- podporuje mužskou potenci
- výborná prevence kardiovaskulárních chorob
 - zlepšuje srdeční rytmus a upravuje krevní tlak
 - snižuje cholesterol v játrech;
- zmírňuje svalové křeče
- používá se při potížích se záněty kloubů
- snižuje hladinu kyseliny močové v kloubech
- používá se pro prevenci nádorových onemocnění;

Použití:

Vnitřně - 1- 2 čajové lžičky denně před nebo při jídle. Dětem polovic do hotových kaší, jogurtů i polévek.

Zevně - maže se na bolavé klouby a překrývá se teplým zábalom. Dále se jím potírají svaly a kůže. V případě bolesti hlavy se olej maže na spánky.

Použitelnost:

Trvanlivost oleje z pšeničných klíčků je při teplotě od 4° 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.

Využití v kuchyni:

Olej z pšeničných klíčků připomíná chuť čerstvého rozpuštěného másla – hodí se na brambory, rýži, do všech hotových jídel, vánočních salátů, zeleninových mís a na ryby.