

Perilla čínská – olej (kopřiva černá)

Tento olej se získává lisováním za studena ze semen kopřivy perilly křovité (lat.: *Perilla frutescens*), rostliny pocházející z Číny. Tento olej **jako jediný léčí alergie**. V Číně a v Japonsku je Perilla oficiálně uznávaným lékem v léčbě alergií. Navíc ochraňuje organismus ve znečištěném ovzduší. **Výzkum na Slovensku prokázal, že v 85 % případů byla léčba alergií úspěšná.**

Charakteristika:

Olej Perilla obsahuje látky, jež mají protialergické a protizánětlivé účinky. Jsou to zejména kyseliny linoleová, linolová a pantotenová, vitamíny A, B, C a K, Polynenasycené mastné kyseliny **Gama 3 – 6** (mastné kyseliny s více vazbami) se významným způsobem zapojují ke **snižování alergické hypersensitivity**. Tyto látky uvolňují histamin.

Účinky:

- zlepšuje stavy - **alergické rýmy, astmatu, tuberkulózy**
- zmírňuje – ekzémy, **potravinové alergie**
- působí **proti plísním**
- posiluje organismus a **čistí krev**
- působí příznivě na poruchy látkové výměny;

Použití:

Vnitřně - jedna čajová lžička denně během jídla.

Zevně - maže se na postižená místa, do nosu se vkládají tampóny namočené v oleji Perilla.

Použitelnost:

Trvanlivost oleje Perilla je při teplotě od 5° do 15 °C šest měsíců, 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 lze užívat pouze na lžičku - pro kuchyňskou úpravu ho nelze využít – jeho účinky však stojí za to.