[**Hladno stiskana olja**](http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/hladno-stiskana-olja)

**HLADNO STISKANO OREHOVO OLJE je naravni balzam in ga lahko uživamo 3x čajno žličko na dan** (to je tudi najboljši način za hujšanje).

**Vedno ga uživamo pred obrokom!**

Uživanje tega olja v omejeni količini **čisti** **kri, preprečuje kislost v tankem črevesju in je najboljše čistilo črevesja**, saj zdravi ga oblog in vnetij. Deluje na vse kisline - jih nevtralizira, se z njimi spoji in izloči se biorazgradljiv lug. Tako **telo dobi iz hrane samo uporabne snovi - vitamine, minerale, esencialne aminokisline**, ki so v živih beljakovinah in orehovem olju samem. Vse ostalo se izloči neprebavljeno in ker se orehovo olje razgradi, telo dobi dovolj moči za opravljanje vseh telesnih funkcij.

Bolni, predvsem bolniki z rakom, na tak način ne hujšajo in tudi posta ne potrebujejo, saj hrane ne prebavijo. Orehovo olje je **odlično tudi za ljudi, z oslabljenim delovanjem ledvic** – ob zaužitju olja se črevesje ohladi, kar požene ledvico. **Ljudem, ki imajo hiprefunkcijo ledvic pitje orehovega olja odsvetujemo!**

**PRIPOROČLJIVA UPORABA OREHOVEGA OLJA**

        omega-3 maščobne kisline, ki jih vsebuje orehovo olje, pozitivno vplivajo na zdravljenje kroničnega bronhitisa in pljučnega edema pri kadilcih in nekdanjih kadilcih;

        pomaga pri ohranjanju gibčnosti in revmatičnem vnetju sklepov, zmanjšuje bolečine, izzvane z vnetji sklepov;

        olje iz orehovih jedrc ima veliko vitamina E - naravni antioksidant, ki ščiti žile pred staranjem ter pokanjem (kuperoza kože);

        orehovo olje ne vsebuje holesterola, ki povečuje nevarnost za pojav ateroskleroze in njenih zapletov, kot je možganska kap, naravno orehovo olje pa ščiti pred boleznimi srca in ožilja, predvsem pred možgansko in srčno kapjo;

        ščiti žile pred predčasno poapnitvijo in staranjem, zdravi luskaste ekceme, akne, lišaje, in druge kožne bolezni;

        ščitilo naj bi živčne in možganske celice ter arterije pred oblogami, delovalo naj bi tudi rahlo odvajalno in izboljševalo krvno sliko, z njim so včasih zdravili ledvične kamne, otročnice pa so ga jedle za boljše mleko;

        študije so pokazale, da redno uživanje orehovega olja zniža stopnjo umrljivosti zaradi ishemičnih bolezni srca in miokardialnega infarkta ter znižuje raven holesterola v krvi;
        blaži srbečico, prhljaj, opekline, kožo vlaži, blagodejno vpliva na želodčno kislino, blaži bolečine ust ter zlate žile;

**VPLIV OREHOVEGA OLJA NA KOŽO**

Ko ga namažemo na kožo, se med oljem in kislinami prisotnimi na koži, sproži reakcija, ki hladi kožo in nastane lužina, ki daje koži vlažnost. Orehovo oljedelujekot akumulator kislinin **prodre tudi v globlje predele kože**, kjer se vse kisle beljakovine začnejo spreminjati v lužino, ob čemer nastanejo biorazgradljivi lugi. Zato je primerno za **globlje čiščenje kože.** Lužine se preko krvi izločijo z žolčem, urinom in prek črevesja. Maščobe v podkožju se v stiku z orehovim oljem spojijo v alkalno spojino, ki na toploti, višji od 36° Celzija, razpada, zato se maščoba reasorbira in se kot neškodljiva izloči z urinom.

Alkalnost omogoča večjo pretočnost v koži in **hitrejšo obnovo kože**. **Celulit se v stiku z orehovim oljem skrči in postaja alkalen, kar je pogoj za izločitev z urinom.** **Orehovo olje je največji čistilec strupov**, saj se strupi v stiku z oljem nalužijo. Če smo v stiku s slano vodo je učinek še večji in strupi se odplavijo v kri, jetra in iz telesa.

 **Naoljena koža je mehka, vlažna in hladna, zato se obnavlja hitreje.** Če se umivamo z mili, ki so kisla (Ph pod 7), se čiščenje kože zavre ali popolnoma ustavi. Koža se tanjša, greje in prej ali slej se začnejo težave s pljuči in črevesjem.

**Če kožo mažemo z orehovim oljem redno vsaj 1 mesec, se obnovijo vse tri plasti kože, počisti se podkožje in ustvari se najboljši pogoj za delovanje energijskega sistema.** Energija je moč hranjenja ožilja, kapilarni sistem kože pa je odgovoren za delovanje celega telesa. Ker koža raste v tretji plasti telesa, sta za rast in obnovo bistvena pretok energije v vseh treh plasteh kože in cirkulacija.

**Koža je po enomesečnem mazanju obnovljena, napeta, brez gub**, še obstoječe gube pa se močno zmanjšajo. **To je najbolj naraven način čiščenja kože in jeter in najboljša obnova vseh treh plasti kože.**

**VPLIV OREHOVEGA OLJA NA OŽILJE**

Ko namažemo orehovo olje na kožo, se najmanjše žilice, kapilare, ohladijo. Tako je **pretok krvi skozi kapilare in celice hitrejši**. Prav tako sta **hitrejša čiščenje in obnova celic**. Obloge v samem kapilarnem sistemu se začnejo razkrajati in odvajati, vene se zožijo in cirkulacija se izboljša. Koža se čisti prek žolča, saj vsa kri iz kože prehaja v sistem preko pljuč, srca, v črevesje. Notranji organi pa se čistijo prek kože. **Razlika med čiščenjem preko kože in čiščenjem preko žolča** je v tem, da se koža zastruplja veliko dlje, ker se hitreje hladi, odmira in obnavlja. Prek kože se zastrupijo tudi organi. Če odmre kapilarni sistem kože, začne odmirati tudi organ, ki temu delu kože pripada. Zlatenica je npr. odmiranje kapilarnega sistema v koži. Koža dlani in prstov pripada glavi, koža nadlahti in podlahti pripada pljučem. Če odmre koža, ki pokriva dojko, je ogrožen ves kapilarni sistem žlez v glavi. Če odmira koža na stopalih je to povezano s stopali, če je odmrla na mečih pa s srcem. Odmrla koža na stegnih je povezana s pljučno mreno, ki je odgovorna za kapaciteto pljuč. Bolna koža na stegnih pomeni, da v pljučih ni dovolj zraka. Spremembe kože na hrbtu pomenijo hladno telo in pomanjkanje moči za delo, zato čutimo bolečine v trebuhu in pojavi se driska.

**OREHOVO OLJE ZA LASE IN LASIŠČE**

Z nanosom orehovega olja **lasišče postane mehko in prožno**. Ker je lasišče hladno, se tudi **lasje hitreje obnovijo** in v roku dveh mesecev lasišče popolnoma ozdravi. Lasje, ki so izpadli in je poškodovana lasna korenina, se obnovijo. Zaradi hitrejšega pretoka energij začnejo rasti temnejši in debelejši lasje. Lasje začnejo rasti tudi tam, kjer nikoli niso zrasli, to je na mestih, poškodovanih že od rojstva. Lasje, ki zrastejo po mazanju z oljem so bolj zdravi, obstojni in zelo temni z modrim leskom, zato jih opazimo takoj, ko pričnejo rasti. Drugod po telesu se dlakavost ne poveča, ker je temperatura kože drugačna. Lasje in lasišče, kvaliteta las in toplota lasišča so odvisni od pravilnega delovanja jeter, ledvic in črevesja.

**OREHOVO OLJE JE NAJBOLJŠE TUDI ZA SONČENJE**

Orehovo olje je **samo po sebi odlično za sončenje**, lahko ga uporabljamo kot samostojno olje z najvišjim zaščitnim faktorjem. Običajno kožo pred sončnimi žarki varujejo celice v povrhnjici, saj vsebujejo melanin, ki globlje dele kože ščiti pred UV svetlobo. Melanin prenese višje temperature in skrbi, da se kapilarni sistem kože hitreje hladi in hladi tudi celico, da ta dela boljše. **Orehovo olje ščiti vrhnjico kože tako, da jo ohladi.** Vrhnjica še isti dan odmre in se lušči šele tretji ali četrti dan. Ta mrtva plast je **zaščitni faktor za vse plasti kože, ker ne prepušča žarkov**. Po treh ali štirih dneh zraste nova plast kože do take mere, da je sposobna obrambe. Ker je koža hladna, je tudi hormonov dovolj.

**ŽVRKLJANJE OREHOVEGA OLJA**

 **En požirek orehovega olja žvrkljamo v ustih eno minuto in ga nato pogoltnemo.** Pojavi se velik pretok energije, ki pa ni nevaren. Zaradi razširitev arterij v glavi po žvrkljanju občutimo toploto, ki pa po nekaj minutah popusti. **Vsi, ki slabo vidijo ali imajo mreno, naj žvrkljajo orehovo olje 3x dnevno**. Po tednu dni so že vidne velike izboljšave, po enem mesecu žvrkljanja pa je zaradi velike korekcija vida celo potrebno zamenjati očala. Če želimo razširiti arterije v pljučih, ga najprej pogoltnemo in nato žvrkljamo in pogoltnemo. Če orehovo olje samo pogoltnemo se razširijo arterije v trebuhu, če ga žvrkljamo in izpljunemo se razširijo arterije v nogah.Orehovo olje in slina tvorita tako močan lug, da se telo pospešeno greje.

**MNENJE O UPORABNOSTI IN KORISTNOSTI OREHOVEGA OLJA**

Strokovnjaki za prehrano štejejo vsa olja med maščobe in posvečajo pozornost predvsem temu, ali vsebujejo nasičene ali nenasičene maščobne kisline. Maščobe so za telo pomembne, ker predstavljajo energijski material (na enoto dajejo dvakrat več energije kot ogljikovi hidrati). Poleg tega zagotavljajo maščobne kisline, ki jih telo nujno potrebuje, a jih samo ne more proizvesti. Vse maščobe so sestavljene iz glicerola in nanj vezanih maščobnih kislin - razlikujemo nasičene in nenasičene maščobne kisline, slednje po številu dvojnih vezi razlikujemo na enkrat ali večkrat nenasičene maščobne kisline. Nasičene maščobne kisline so znane kot povzročitelj srčnih bolezni, ker povečujejo količino holesterola v krvi.

**Nenasičene maščobne kisline veljajo za zdrave.** **Rastlinska olja imajo več nenasičenih maščobnih kislin**, živila živalskega izvora pa vsebujejo več nasičenih maščobnih kislin, ki so škodljive, ker pripomorejo k nastanku ateroskleroze (poapnitev ožilja). Tudi holesterol povečuje nevarnost za pojav ateroskleroze in njenih zapletov kot srčna kap ali možganska kap. Na povečanje njegove ravni v krvi ne vpliva le uživanje živil z vsebnostjo holesterola, ampak tudi nasičene maščobne kisline v prehrani. Večnamensko uporabno olje iz hranljivih orehovih jedrc spada med živila **brez holesterola**.

**Orehov plod je bogat z nenasičenimi maščobnimi kislinami, beljakovinami in vitaminom E.**

**HLADNO STISKANO OLJE GROZDNIH PEŠK**

**Vsebuje velik delež nenasičenih maščobnih kislin** (88,4%) in majhen delež nasičenih maščobnih kislin (11,6%). Vsebuje **linolno kislino,** nenasičeno maščobno kislino, ki je poznana tudi kot **n-6 kislina.** Je **ena od esencialnih maščobnih kislin**, ki je naš organizem ni sposoben proizvesti sam, zato jo moramo nujno dobiti s hrano. Olje iz grozdnih pečk vsebuje tudi zelo **visoko koncetracijo vitamina** **E** (od 60-120mg/100g) **in C,** flavonoidov in rastlinske sestavine imenovane procianidin, trenutno poznan kot najuspešnejši lovec prostih radikalov. To olje zelo učinkovito pri zaščiti celic pred poškodbami, aktivne **sestavine olja iz grozdnih pešk pa delujejo tudi kot antioksidanti**. To je dokazala študija, kjer se je zdravim prostovoljcem, ki so jemali olje iz grozdnih pešk, nivo antioksidantov v krvi bistveno povišal. Antioksodanti so snovi, ki uničujejo proste radikale, naravno sestavino telesa, ki poškoduje celično membrano ter genski material DNK in povzroča celo smrt celic. Število teh škodljivih delcev v organizmu se lahko poveča zaradi dejavnikov iz okolja, kot so UV svetloba, sevanje, dim, nekatera zdravila in onesnaženje zraka. Antioksidanti v olju grozdnih pešk lahko škodljive proste radikale nevtralizirajo ter zmanjšajo ali celo preprečijo škodo, ki jih povzročajo. Znano pa je tudi, da olja z visokim deležem nenasičenih maščobnih kislin zvišujejo HDL in znižujejo LDL holesterol in tako **delujejo antiaterogeno.**

**PRIPOROČLJIVA UPORABA OLJA GROZDNIH PEŠK**

        **zaužijemo ga trikrat dnevno čajno žličko**

        **Pozor!**

Olja ne smemo piti ali se z njim mazati, če smo pod vplivom alkohola ali droge - v tej kombinaciji je močno poživilo!;

        olje je primerno za pripravo solat, kuhanje, cvrtje, pečenje, pri segrevanju se ne tvorijo prosti radikali, ojači aromo jedi ter se lepo kombinira z zelišči in začimbami;

        uporablja se pri zdravljenju in preprečevanju obolenja žil ter motenj v krvnem obtoku, vključno pri težavah z venami, varicami, aterosklerozo in  boleznimi perifernega ožilja;

        je močan antioksidant (visoka vsebnost vitamina E in C), krepi stene ožilja, mu daje tonus, krepi tonus ven ter zmanjšuje vazodilatacijo (razširjenost) kapilar;

        proti starostnim lisam in pegam, dezinficira mastno kožo, kožo mehča, gladi in je ne pušča mastne, zmanjšuje strije;

        ima visoko vsebnost  omega-6 in omega-9 maščobnih kislin, pospešuje tvorbo kolagena in s tem povečuje elastičnost kože, znižuje holesterol;

        pospešuje cirkulacijo sistema in pomaga pri obnavljanju kože po uničenju zaradi UV žarkov, učinkuje proti staranju in nastajanju kožnih gub, to olje je zdravo in v svetu poznano iz antičnih časov;

        olje iz grozdnih pešk uporabljajo tudi mojstri, ki izdelujejo glasbene inštrumente, kot tehnično olje, uporabljajo ga za zaščito lesa iz katerega ročno izdelujejo violine;

        olje je nestrupeno in hipoalergijsko (zato ga pogosto najdemo tudi v kozmetičnih preparatih, še posebno za nego poškodovane kože, saj naj bi delovalo regenerativno), dobro je tudi za nego kože okrog oči;

        ker je olje hitro prebavljivo in znižuje holesterol, je primerno za dietno prehrano, **laboratorijske študije** pa so pokazale, da preprečuje razvoj raka na dojki, želodcu, debelem črevesu, prostati in pljučih ter kožnega raka;

        raziskave so pokazale, da lahko služi tudi za uravnavanje krvnega sladkorja ter odpravljanje slabljenja vida zaradi starosti in je učinkovit za blaženje različnih alergij in astme.

**HLADNO STISKANO KONOPLJINO OLJE**

Je zelo bogato, saj vsebuje kar **8 esencialnih aminokislin, veliko vitaminov B kompleksa  in vitamin E**. Konopljino olje ima veliko enkrat in večkrat nenasičenih maščobnih kislin, skoraj 90 odstotkov, kar je izredno pomembno za človeško prehrano. Konopljino olje vsebuje omega-3, omega-6 in pa GLA. Ob tem je treba še posebej poudariti, da vsebuje od **50 do 70 odstotkov linolne (omega-6)** kisline in od **15 do 25 odstotkov** alfalinolenske kisline oz. **Omega-3 maščobne kisline**. Poudariti moramo, da je olje mogoče uporabljati tudi v različne zdravstvene namene. Olje iz konoplje je edino jedilno olje, ki vsebuje **gamalinolensko kislino (GLA)**. GLA je pomembna za **imunsko odpornost**, povečuje tvorbo prostaglandinov in posledično **pospešuje zdravljenje vnetnih procesov**. S tem oljem je torej mogoče nadomestiti drage kapsule GLA. Konopljino olje z Omega-3 maščobnimi kislinami je **v veliko pomoč pri** **lajšanju bolečin**. Uporabljajo ga tudi pri bolnikih z AIDS-om, glavkomom, astmo, epilepsijo in še pri nekaterih drugih bolečinskih stanjih. Gamalinolenska maščobna kislina (GLA v tem olju predstavlja okrog 3% vseh polinenasičenih maščobnih kislin), pa ugodno učinkuje pri:

        boleznih srca in ožilja, pri rasti las, preprečuje strjevanje krvi, regulira metabolizem;

        kroničnem vnetju mehurja, luskavici, vnetju sklepov, osteoporozi, alergijah;

        revmatičnem artritisu, predmenstrualnem sindromu, diabetični neuropatiji;

        delovanju možganov, rasti in razvoju, zdravju kosti, stimulaciji kože;

        vzdrževanju reproduktivnih sistemov, pomanjkanju pozornosti;

        kot dodatek lahko podpira delovanje živcev in pomaga preprečevati bolezni živcev, ki jih povzroči diabetes;

        lahko domnevno zmanjša hrepenenje po alkoholu in preprečuje poškodbe jeter;

        pomaga pri obolenju hemoroidov;

        zdravi in preprečuje vsa glivična obolenja nohtov in kože.

**HLADNO STISKANO SONČNIČNO OLJE**

Olje je zelo bogato z vitamini E, B, B1, B2, D in minerali - fosforjem, lecitinom, magnezijem. Kitajska medicina ga priporoča pri glavobolu, vrtoglavici, bolečinah v trebuhu in astmi. Vsako jutro je priporočljivo na tešče pogoltniti eno žličko olja, saj na tak način dobimo v organizem ogromno vitaminov. Še boljše zdravilne učinke pa dosežemo z oljno terapijo, pri kateri gre za ustno prebavo - v ustih 20 minut žvrkljamo olje, in v tem času se skozi ustno sluznico iz krvi izsesavajo strupi. Tega olja ne smemo pogoltniti, saj je postalo strupeno. Po žvrkljanju je potrebno umiti zobe.

Uporabljamo pa ga lahko tudi za pripravo vseh vrst solat, marinad in ostalih vrst hladnih jedi, pri postopkih temperaturne priprave hrane (dušenje, pečenje), pa se doda olje v zadnji fazi kot začimba, oziroma kalorični dodatek. Ker hladno stiskano olje vsebuje veliko polinenasicenih maščobnih kislin znižuje plazemski holesterol, zavira nastanek arterioskleroze in preprečuje bolezni srca in ožilja. Olje prav tako pospešuje prebavo. Lahko ga uporabljamo tudi za nego suhe kože in ran, ki nato hitreje celijo. Pri bolečih sklepih, napetostih v vratnih mišicah ali mišičnih krčih pomaga masaža s hladno stiskanim sončničnim oljem, saj pospešuje prekrvavitev in lajša bolečine.

**HLADNO STISKANO BUČNO OLJE**

Hladno stiskanemu olju pravimo tudi naravno - neobdelano olje, ker zaradi postopka obdelave, kjer temperatura ne presega 40° C, olje v sebi ohrani vse vitamine (A, A1, B6, C, D, E) in minerale (kalcij, magnezij, fosfor, kalij, železo, mangan, selen in cink). Olje je lahko prebavljivo, ne draži želodčne sluznice, ne povzroča zgage ampak jo celo blaži - zato je še posebej priporočljivo tistim, ki imajo želodčne težave. Hladno stiskano olje znižuje plazemski holesterol, je prav tako zdravilno pri vseh vrstah opeklin in ozeblin, težavah s prostato, ter težavah s črevesnimi zajedalci. Zelo je bogato z vitaminom E, katerega organizem potrebuje za normalno delovanje živčnega sistema, vpliva na plodnost in koristi pri obnovi rdečih krvnih telesc.

Olje je bogato tudi z visoko vsebnostjo delta-7-sterolov, ki deluje proti povečanju prostate (1g olja vsebuje 5mg). Večkrat nenasičene maščobne kisline v sodelovanju z drugimi učinkovinami pozitivno vplivajo na presnavljanje holesterola.

Visoka vsebnost vitaminov in mineralnih snovi pa pomaga pri odvajanju vode in koristi živcem, krepi mišičje in vezivno tkivo ter na splošno normalizira celično presnovo. Ščiti nas tudi pred prostimi radikali in preprečuje vse vrste poškodb, predčasno staranje, motnje v krvnem obtoku, arteriosklerotske spremembe, težave s prostato. Zelo učinkovito je tudi pri zdravljenju opeklin in ozeblin.
Bučno olje lahko uživamo hladno, kot preventivno zdravilo, kot dodatek raznim jedem in solatam, lahko pa ga uporabljamo tudi za pripravljanje raznih toplih jedi, omak in slaščic.

**HLADNO STISKANO SEZAMOVO OLJE**

Samo najboljše sezamovo olje je dobro hladno stiskano olje. Seme vsebuje veliko aminokislin maščobne kisline, ki so za prenos signala v živcih in za registracijo informacijo možganskih celicah. Olje ne vsebuje holesterola. Sezamovo olje čudovito izboljša okus različni hrani in  solatam, je tudi pomembno za zniževanje holesterola in ohranjanje zdravja.

To je eno najboljših olj, z veliko vsebnostjo antioksidantov omogoča lastno zaščito pred kvarjenjem.

Sezamovo seme vsebuje 21-26 % beljakovin, 54-59 % maščob, 9-17 % ogljikovih hidratov in 2-3 % vlaknin.

Vsebuje aminokisline v velikih količinah zlasti metionina in triptofana, ki sta pomembni za delovanje jeter, ledvic, izkoriščanje vitamina kompleksa. Vsebuje tudi veliko kalcija, kalija, fosforja, železa, vitamina B, E in je bogato z esencialnimi, nenasičenimi maščobnimi kislinami, voski in fosfati. Vsebuje naravna antioksidanta sezamol in sezamin ter ima visoko koncetracijo omega 6 maščobnih kislin Vsebuje tudi prostaglandin LEUKATRIN a tudi esencialne maščobne kisline, ki imajo vpliv razmnoževanje bakterij, virusov in celic.

Priporočljiva uporaba Sezamovega olja:

        Vitamin E in maščobne kisline izboljšajo cirkulacijo krvi, preprečuje sivenje las, zmanjšuje pozabljivost

        Kalcij v sezamu zaradi vezave na beljakovine deluje pomirjevalno

        Pomaga pri zdravljenju kronični sinuzitisa, psoriaze

        Služi kot naravni zaščitni faktor pred UV žarki

        Preprečuje ozebline, poleti pa opekline

        Priporočljivo je za najstnike z mastno in problematično kožo, saj ne maši por in preprečuje nastanek novih mozoljev ter nabiranje bakterij v lojnicah

        Uporablja se tudi kot masažno olje, saj stimulira čvrstost sklepov

        Pomaga tudi pri vnetju dlesni

        Zmanjšuje brazgotine

        Odličen je za lase, preprečuje izpadanje las, obnavlja podkožna tkiva, nevtralizira delovanje prostih radikalov in zavira procese staranja

        Zelo primerno je kot dodatek pri pripravi testenin, vseh vrst hladnih jedi in je nepogrešljivo v kitajski kuhinji

**HLADNO STISKANO LANENO OLJE**

Laneno olje se pridobiva iz lanenih semen. Sveže, nepredelano laneno olje se uporablja v prehrani kot nadomestek  za druga rastlinska olja, predelano in v kombinaciji z raznimi aditivi pa je primerno tudi kot osnova za oljne barve in loščilo za les. Slednjemu po domače pravimo tudi firnež in dejansko ni primerno za uživanje. Laneno olje v prehrani je odličen vir dveh esencialnih maščobnih kislin, nujno potrebnih maščobnih kislin, ki jih človeško telo ne more proizvesti samo, zato ju je treba zaužiti s hrano: linolne in linolenske kisline. Laneno olje vsebuje 50% - 60% linolenske (omega-3) in približno 17% linolne kisline (omega-6).

Poleg izdatne količine esencialnih maščobnih kislin laneno olje vsebuje tudi skupino snovi, fitoestrogenov, imenovanih lignani. Lignani delujejo kot antioksidanti, raziskave pa so pokazale, da naj bi imeli preventivne učinke pred pojavom rakavih obolenj.

Laneno seme zagotavlja kar 75 do 800- krat več rastlinskih vlaknin in balastnih snovi kot katera koli druga vrsta rastlinskega vira. Vlaknine v lanenem semenu so iz vrste fitoestrogenov, naravnih estrogenov, ki sodelujejo v metabolizmu estrogenov – ženskih spolnih hormonov. Raziskovalci zatrjujejo, da vlaknine pri ljudeh znižajo nivo estrogena, in sicer z blokado encimov, ki so udeleženi pri gradnji estrogena v telesu.

Priporočljivo je, da zaužijemo eno do tri velike žlice lanenega olja na dan ali eno žlico olja na vsakih trideset kilogramov človekove teže, najbolje umešanega v beljakovinskem napitku ali nemastni skuti. Ob dieti se priporoča tudi sedem žlic lanenega olja dnevno. Za laneno olje velja, da je zelo občutljivo na visoke temperature, svetlobo in kisik. Če ga dodajamo v prehrano, ga moramo obvezno kombinirati z večjimi količinami antioksidantov (vitamin C, E, selen….). Več kot tri žlice lanenega olja na dan smemo jemati le kratek čas, sicer se lahko pojavijo druge težave (porušeno razmerje med omega-3 in omega-6).

Zaradi izredno visoke vsebnosti maščobnih kislin omega-3 učinki uživanja lanenega olja pozitivno vplivajo na:

        Je pomemben regulator krvnega obtoka in prekrvitve, imunskega sistema in presnove maščobe

        Zelo pomembno vlogo ima tudi kot osnovna substanca za sintezo prostaglandinov, hormonov, ki vplivajo na zmanjšanje holesterola in trigliceridov v krvi, preprečujejo zlepljanje trombocitov in nastajanje krvnih strdkov ter tako zmanjšujejo nevarnost ateroskleroze in srčnega infarkta

        Normalizacija razmerja med HDL in LDL holesterolom

        Znižanje krvnega tlaka

        Omilitev simptomov artritisa in osteoratritisa

        Zmanjšanje možnosti pojava raka na prsih in raka črevesja

        Zmanjšanje hitrosti rasti rakavih celic

        Preventiva in pomoč pri depresiji, zmanjšanje simptomov Kronove bolezni

        Za preprečevanje in zdravljenje srčnih bolezni ter lajšanje vrste vnetnih obolenj in s hormoni povezanih težav, vključno z neplodnostjo

        Laneno olje vsebuje tudi snovi, imenovani lignani, ki imajo pozitiven učinek na hormone, utegnejo pomagati tudi v boju proti raku, bakterijam, virusom in glivicam

        Pomaga tudi pri angini pektoris

        Laneno olje vsebuje rastlinske estrogene – fitoestrogene -, ki posnemajo ženski spolni spolni hormon estrogen, zato laneno olje ugodno vpliva na menstrualni ciklus, saj uravnovesi telesne količine estrogena in progesterona

        Pripomore k boljšemu delovanju maternice, zato zdravi težave z neplodnostjo

        Pomaga tudi lajšati simptome menopavze, kot so vročinski oblivi

        Izkazalo se je dokaj obetavno pri zdravljenju moške neplodnosti in težavah s prostato

Laneno olje jemljite s hrano, saj izboljša njegovo absorpcijo telo. Lahko ga tudi pomešate s sokom, jogurtom, skuto ali drugimi živili oziroma pijačo

Za alfalinolensko kislino, katere najboljši vir je Laneno olje, velja, da ima že ob naštetih tudi zelo pozitivno delovanje na metabolizem maščob v telesu:

        deluje antilipogenično (zavira shranjevanje maščob v telesu)

        deluje antikatabolično (zavira razgradnjo mišičnrga tkiva)

        poveča betaoksidacijo (izgorevanje maščob v telesu)

        poveča občutljivost za inzulin v mišičnih celicah

**HLADNO STISKANO OLJE IZ ČRNE KUMINE**

V črni kumini je zdravilo za vse bolezni, razen za smrt. Njena domovina je Egipt. Olje črne kumine preprečuje rast rakavih celic zmanjšala za 50 do 80%.

Oljene pridobiva iz majhnih semen rastline s hladnim stiskanjem. Seme črne kumine vsebuje več kot 100 zdravilnih sestavin, ki zdravilno vplivajo na naše telo, najbolj pomembne so: Omega 3 in Omega 6 maščobne kisline, vitamini: A, B1,B2, B6, E, C, minerali: Ca (kalcij), K (kalij), Fe (železo), Zn (cink), P (fosfor), Mg (magnezij), Se (selen).

 Olje črne kumine zdravi tako, da neposredno vpliva na imunski sistem za stabilizacijo telesa. Olje imunski sistem stabilizira v takšni meri, da se je sam sposoben braniti in zdraviti številne bolezni. Deluje pa tudi zunanje, npr. pri kožnih alergijah ali nepravilnostih ga nanesemo na oboleli del kože.

Olje črne kumine je močnejšega vonja, ki spominja na janež. Priporočamo dnevno dve čajni žlički, eno zjutraj, po zajtrku in eno čajno žličko zvečer po večerji. Učinki se poznajo že po nekaj dneh. Je edino olje, ki ga lahko damo tudi dojenčkom. Dojenčki in otroci do deset let starosti jemljejo pol čajne žličke 1x na dan, po obroku.

Nekaj bolezni, za katere obstajajo znanstveni dokazi, da se lahko pozdravijo z rednim jemanjem olja črne kumine:

        preprečuje širjenje rakavih celic za 50 do 80 odstotkov - zdravniki v ameriški zvezni državi Karolini so ugotovili in dokazali, da je zdravljenje raka s pomočjo olja črne kumine bolj učinkovito, saj deluje brez kontraindikacij, kot npr. izguba las pri emoterapiji. Bolniki z rakom jemljejo dnevno tri čajne žličke olja.

        pospešuje rast kostnega mozga za 250 odstotkov

        akne

        bolezni kože kot so: ekcemi, srbenje, nevrodermitis, rane, opekline

        kožo naredi gladko in prožno, zato jo priporočamo nosečnicam

        pri doječih materah povečuje nastanek mleka

        glivična obolenja

        alergije, vnetja

        astma in bronhitis

        hemoroidi

        prehlad in kašelj

        glavobol

        znižuje slab holesterol

        znižuje krvni sladkor, zato jo zelo priporočamo diabetikom in sladkornim bolnikom

        težave z želodcem, krči, napenjanje

        zmanjšuje bolečine pri menstruaciji

        pozitivno deluje na  prebavni trakt

        pospešuje prebavo

        ima pozitiven učinek na umirjanje želodca

        spodbuja razstrupljanje telesa

        povečuje telesno odpornost

        pomirja razdražena  dihala

        pozitivno vpliva na  delovanje srčno-žilnega sistema

        spodbuja  normalizacijo  krvnega  tlaka

        pospešuje prekrvavitev

        pomaga odstranjevati žilne obloge

        kot antibiotik širokega spektra pri bakterioloških in virusnih boleznih
kot adaptogen - snov, ki pomaga telesu pri  soočenju s spremembami

        pri prekomernem  telesnem  in  duševnem stresu

        kožne  bolezni, vključno z luskavico in plešavostjo

        želodčne razjede, razjede dvanajstnika

        bolezni trebušne slinavke

        sindrom kronične utrujenosti, brezvoljnost, apatija

        deluje kot zmerno aktiven  antidepresiv

        deluje  razstrupljevaljno, izboljša presnovo

        zmanjšuje željo po prekomernem  prehranjevanju

        pozitivno deluje  pri okrevanju po operacijah in dolgotrajnemu  zdravljenju

        obolenja ledvic in sečnih poti, vključno ledvic in sečnih kamnov

        glavobol, migrena

        bolečine v sklepih in mišicah

        blagodejno vpliva na kronične bolečine

        uničuje  človeške parazite in gliste  v črevesju

        sanira posledice  pika žuželk ali kač

        pomaga pri odpravi težav z neplodnostjo pri moških in ženskah

        pomaga pri odpravljanju težav s prostato

        omili posledice  različnih alergij in astme

        znižuje visok krvni  tlak

        normalizira zvišane vrednosti škodljivega holesterola LDL

        normalizira raven sladkorja v krvi

        odlično deluje pri težavah z diarejo (driska)

        pomaga odpraviti škodljive stranske učinke kemoterapije

        odlično vpliva na  preprečevanje bolezni, kot so rak

        povečuje obnovo kostnega mozga do 250%

        zmanjšanje rast tumorskih celic za 50%

        redna uporaba podaljšuje življenje

        pozitivno vpliva na bolezni srca in ožilja

        za odpravo bolečin pri  vnetju  sluhovoda

        nevtralizira vnetje dlesni in ustne votline

        zmanjšuje težave v nosečnosti

        pomaga pri okrevanju po preboleli zlatenici

        povečuje  nastajanje mleka v dojkah

        pomaga pri  težavah  z jetri

        pomaga pri zdravljenju AIDS, TB

**MEDENO OREHOVO OLJE**

Je mešanica hladno stiskanega orehovega olja in medu. Uporablja se kot olje za masažo, za piling kože, preprečuje nastajanje gub, pomaga blažiti bolečine pri preležaninah ter ima antiseptične lastnosti. Medeno orehovo olje pospešuje celjenje ran. Saj med deluje na rane tako, da spodbuja nastanek novega tkiva. Ravno velika vsebnost sladkorja dela med tako učinkovito protibakterijsko zdravilo, ki rano očisti infekcije. Med daje tudi vlažno in toplo okolje, ki je nujno za celjenje.

**MEDENI OREHOV NAMAZ**

Narejen je iz jedrc orehov ter medu. Med je že iz antičnih časov veljal za hrano bogov in napoj ki podaljšuje življenje. Je mešanica vode, glukoze in fruktoze. Vsebuje vitamine, minerale in aminokisline. Ima zdravilne učinke saj krepi telo, odpira dihalne poti  in ima antiseptične lastnosti. Uničuje bakterije in preprečuje njihovo razmnoževanje.

Orehi vplivajo na zmanjševanje holesterola in vnetij. Vsebujejo vitamin c in e ter pomagajo pri zmanjševanju maščob v telesu. Uporabljamo ga kot namaz ali nadev, ter  za  piling kože.

**SHRANJEVANJE HLADNO STISKANIH OLJ**

Olja hranimo v temnem in hladnem prostoru!

Ob vsakem odprtju bodite pozorni, da ste olje dobro zaprli nazaj, saj nenasičene maščobne kisline v njem reagirajo z zrakom in posledično olje ni več uporabno.

**SIRUP PROTI KAŠLJU – ČRNA REDKEV S TIMIJANOM IN MEDOM**

Sirup vsebuje med, sok črne redkve, ki vsebuje vitamin A, ki prispeva k ohranjanju zdravih sluznic. Okus medu in črne redkve v sirupu dopolnjujeta naravna aroma timijana, zato je sirup odličnega okusa in ga boste z veseljem uživali. Sirup je primeren tako za odrasle kot otroke. Ker je dodan  med, sirup odpira dihalne poti  in preprečuje razmnoževanje bakterij ter krepi imunski sistem. Priporočena dnevna količina je 6 žličk na dan – sirup je pred zaužitjem treba zadržati v ustih.

**KONOPLJINA MOKA**

Konopljina moka je zelo primerna za peko in kuho, saj jedem doda svoj poseben okus po oreščkih, obenem pa je bogat vir beljakovin in mineralov. Vsebuje tudi visok delež vlaknin. Ne vsebuje glutena. 10-15% vaše moke enostavno zamenjate s konopljino in popestrite vaše stare recepte. Konopljina moka je lahko tudi okusna in zdrava alternativa za zgoščevanje juh in omak!

**MOKA GROZDNIH PEŠK**

Vsebuje **linolno kislino,** nenasičeno maščobno kislino, ki je poznana**, kot** **ena od esencialnih maščobnih kislin**, ki je naš organizem ni sposoben proizvesti sam, zato jo moramo nujno dobiti s hrano, vsebuje tudi zelo **visoko koncetracijo vitamina** E **in C,** flavonoidov in rastlinske sestavine imenovane procianidin, trenutno poznan kot najuspešnejši lovec prostih radikalov. Pri peki kruha jo dodajamo 10-15% .

**LANENA MOKA**

Kruhu daje poseben okus in jo dodajamo 10-15 %.

**OREHOVA MOKA**

Dodajamo jo pri peki kruha 10-18%.

Vse moke lahko uporabljamo tudi pri peki piškotov in peciv, saj nam dajo posebno naravno barv in aromo.

**GROZDNE PEČKE – PROTI BOLEČINAM**

Pečke segrejemo v pečici na 55°C za 30 min. Segrete damo v laneno vrečo katero položimo na mesto bolečine, kot so zobobol, glavobol bolečine grla, ušesa in vnetja pluč. Peške imamo na mestu bolečine celo noč.

cebelar.pogorevc@gmail.com

GSM 041 534 772