05 listopada 2021

Olej z czarnuszki, wiesiołka – właściwości, zastosowanie

Oleje mają zbawienny wpływ na nasze zdrowie. Są niezbędne dla prawidłowego przebiegu wielu procesów zachodzących w naszym organizmie. Mają zastosowanie w kuchni, kosmetyce, dla urody i zdrowej cery.

Olej z czarnuszki tłoczony na zimno, nieoczyszczony, wykazuje bardzo silne działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, antyoksydacyjne, przeciwhistaminowe oraz przeciwbólowe. Zawiera dużą ilość niezbędnych dla funkcjonowania organizmu NNKT, w tym cenny kwas eikozadienowy oraz olejki eteryczne (tymochinon i nigellon). Posiada także witaminy A, C, E, sterole i mikroelementy. Nazywany "złotem faraonów" m. in. dlatego, że został znaleziony w grobowcu Tutanchamona datowanym na 3300 rok p. n. e. W kulturach arabskich czarnuszka zwana jest "ziarnem błogosławieństwa". W islamie prorok Mahomet powiedział o niej, że jest to "lekarstwo na wszystkie choroby, z wyjątkiem śmierci". Wykorzystuje go m. in. medycyna muzułmańska, grecka, rzymska i Ajurweda. Olej z czarnuszki posiada gorzkawy, korzenno - pieprzny smak; korzenny zapach i jest koloru od jasno do ciemnobrązowego. Sprzedawany w ciemnej szklanej butelce. Należy go przechowywać w lodówce ze względu na obecność nienasyconych kwasów tłuszczowych, jednakże nie należy się obawiać szybkiego zjełczenia ze względu na naturalną obecność witaminy E działającej przeciw utleniająco. Do stosowania na zimno, 1-2 łyżki na dzień. Według dostępnej powszechnie literatury i badań olej z czarnuszki wykazuje następujące działania: obniża poziom glukozy we krwi, zmniejsza odporność na insulinę, stymuluje regenerację komórek beta w trzustce u chorych na cukrzycę; wspomaga górne drogi oddechowe, bardzo pomocny w walce z astmą i zapaleniem oskrzeli, ma właściwości rozszerzające oskrzela; zapobiega przeziębieniom, grypie, zapaleniom gardła i migdałków oraz łagodzi ich objawy; skutecznie łagodzi objawy alergii, jest przeciwhistaminowy; wspomaga działanie układu sercowo-naczyniowego, obniża ciśnienie, dzięki zawartości fitosteroli pozytywnie wpływa na profil lipidowy zmniejszając tym samym ryzyko miażdżycy; reguluje pracę wątroby, nerek, jelita grubego, odtruwa, leczy wrzody żołądka; wzmacnia układ immunologiczny; posiada właściwości przeciwdrgawkowe; u chorych na padaczkę (odpornych na konwencjonalne leczenie) znacznie zmniejsza się aktywność, siła i częstotliwość napadów; pomocny przy stanach zapalnych stawów, a także reumatyzmie; naturalnie uśmierza bóle: zębów, kręgosłupa, głowy i mięśni; łagodzi skurcze mięśni; zabija bakterie nawet te odporne na antybiotyki, jak: MRSA; wspomaga regenerację organów; pomocny w terapii i leczeniu uzależnienia od opiatów; uspokaja, wycisza, zwiększa odporność na stresy oraz pomaga w walce z bezsennością (łyżeczka oleju 1-2h przed snem). Stosowany zewnętrznie: chroni przed poparzeniem słonecznym; przyspiesza

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

gojenie się ran; wygładza skórę; łagodzi wszelkie zapalenia skórne i reakcje alergiczne na skórze: pomocny w walce z łuszczycą, egzemą, atopowym zapaleniem skóry i pokrzywką; zwalcza brodawki; pomocny przy zwalczaniu trądziku.

Olej z wiesiołka przygotowywany jest z ziaren niepozornej rośliny, którą można spotkać na polach, łąkach czy nieużytkach. Dzięki niej olej ma niepospolite właściwości, dlatego jest tak ceniony w przemyśle farmaceutycznym i kosmetycznym. Ma złocisty kolor i subtelny orzechowo-zbożowy smak. Powstaje w procesie tłoczenia na zimno z bardzo drobnych i twardych nasion tej znanej rośliny. Jest bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), w tym kwas linolowy (LA) i gamma-linolenowy (GLA), należące do grupy omega-6. Wpływają one pozytywnie na zdrowie i nawet pomagają w odchudzaniu. Ponadto w skład oleju z wiesiołka wchodzą również: inne kwasy tłuszczowe, takie jak oleinowy, palmitynowy i stearynowy, fitosterole, witamina E, enzymy, tryptofan, wapń, magnez, cynk, selen, białko bogate w aminokwasy siarkowe. Nadaje się do stosowania zarówno wewnętrznego, jak i zewnętrznego. Zaleca się przyjmować go trzy razy dziennie po jednej łyżeczce przed każdym posiłkiem w celach leczniczych. Profilaktycznie najlepiej zażywać do dwóch łyżeczek w ciągu doby. Wzbogaca smak potraw podawanych wyłącznie na zimno, m.in. sałatek, sosów. Nie nadaje się do gotowania ani smażenia. Na rynku jest również dostępny olej z wiesiołka w kapsułkach, najczęściej zalecane są dwie kapsułki trzy razy dziennie podczas posiłków. To bardzo dobry preparat do wcierania bezpośrednio w skórę. Wystarczy 2-3 krople rozprowadzić na skórze twarzy i delikatnie wmasować przez około 30 sekund, aż do całkowitego wchłonięcia. Jest przyjemny w stosowaniu, ponieważ nie pozostawia tłustego filtru. Wspomaga trawienie i zapobiega magazynowaniu się tłuszczów, pomocny w walce z nadwagą i niepłodnością. Do tego wzmacnia też odporność, usprawnia pracę mózgu, chroni układ krążenia - obniża cholesterol, działa antyagregacyjnie. Pomaga w walce ze zmianami skórnymi: w leczeniu trądziku, łuszczycy, atopowego zapalenia skóry, alergii skórnych. Wspiera leczenie chorób reumatycznych. Wspomaga terapię nowotworową. Olej z wiesiołka stosować najlepiej regularnie, jednak w rozsądnych ilościach. Preparatu nie mogą spożywać dzieci poniżej 12 lat, kobiety w ciąży i w okresie laktacji oraz osoby, które: wykazują nadwrażliwość na substancje czynne, są podatne na występowanie zaburzeń krwawienia, przyjmują leki przeciwpłytkowe i antykoagulantów.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT