

Összetevők fókuszban



Mandula olaj



A MANDULA OLAJ CSODÁLATOS VILÁGA

Üdvözöllek!

A mai főszereplőnk a **mandula olaj**, amely nemcsak a konyhában, de a szépségápolásban és az egészségmegőrzésben is kimagasló szerepet tölt be.

Képzeljük el a mandulafák suttogását a mediterrán napsütésben. Évezredek óta termesztik ezeket a fákat, és az értékes olajat, amit belőlük nyerünk, már az ókori kínai, indiai és görög-perzsa orvoslásban is használták. De mi teszi a mandula olajat olyan különlegessé, hogy évezredek múltán is a szépségápolás és az egészségmegőrzés egyik csillagaként ragyog?

A mandula – amit sokan csonthéjasként ismernek – **valójában a mandulafa magja, mely rokonságban áll az őszibarackkal és a szilvával.** Eredete Közép-Ázsiába és a Közel-Keletre nyúlik vissza, innen terjedt el a Földközi-tenger vidékére, majd világszerte.

Amikor ezeket a magokat összeúzzák és préselik, arany­sárga, selymes olaj születik. A hidegen sajtolt, finomítatlan változat őrzi meg leginkább a mandula természetes jótékony hatásait – ez az igazi folyékony arany. Az előállítás folyamata során nem alkalmaznak hőkezelést vagy vegyszereket, így megmarad az olaj minden értékes tápanyaga és természetes aromája.

A mandula olaj valóságos tápanyagbomba! E-vitaminban különösen gazdag, egyetlen evőkanálnyi fedezi a napi szükségletünk **26%-át!** Ez a hatékony antioxidáns védi sejtjeinket a káros szabad gyököktől, lassítva az öregedési folyamatokat.

De ami igazán **egyedivé teszi, az a zsírsav-összetétele.** Képzeljük el: 70% egyszerűen telítetlen zsírsav (főként olajsav), 20% többszörösen telítetlen és csupán 10% telített zsír. Ez a kiváló arány teszi igazi szívbarát élelmiszerrel! Emellett tartalmaz B-vitaminokat, cinket, magnéziumot és káliumot is, melyek mind hozzájárulnak a szervezet optimális működéséhez. Különösen fontos még a magas foszfortartalom, amely csontjaink és fogaink egészségét támogatja.

Tudományos kutatások igazolják, hogy a mandula olaj rendszeres fogyasztása valódi csodákat művelhet testünkben. **Emeli a “jó” HDL koleszterin szintjét, miközben csökkenti a “rossz” LDL és össz-koleszterin értéket. Egy tanulmányban a mandula olajban gazdag étrend 6%-kal növelte a HDL szintet!**

Gyulladáscsökkentő és immunerősítő hatása is figyelemreméltó. Az olajban található antioxidánsok semlegesítik a szervezetben keletkező káros vegyületeket, így védik sejtjeinket és szöveteinket a károsodásoktól. Meglepő, de a mandula olaj még az irritábilis bél szindróma tüneteit is enyhítheti, sőt, néhány kutatás szerint csökkentheti a vastagbélrák kockázatát is. **Rendszeres fogyasztása segíthet a vércukorszint szabályozásában is, ami különösen fontos a cukorbetegség megelőzésében.**

A hagyományos indiai Ayurveda gyógyászatban is széles körben alkalmazzák: emésztési problémák, székrekedés és enyhe májbántalmak kezelésére is hatásos lehet.

BŐRÁPOLÁS

Talán sehol sem annyira látványos a mandula olaj hatása, mint a bőrünkön! Selymes textúrája mélyen hidratál, miközben E-vitamin tartalma védi bőrünket a nap káros sugaraitól. **Egy 160 nővel végzett kutatás kimutatta, hogy a mandula olaj rendszeres használata csökkentette a terhességi csíkok terjedését, pirosságát és viszketését.**

Emolliens tulajdonságának köszönhetően **megakadályozza a vízvesztést a bőrből – így marad az puha és rugalmas.** Az ókori kultúrák már használták száraz bőrproblémákra, például **pikkelysömörre és ekcémára, és napjainkban is ideális a bőr tónusának javítására.**

Hipoallergén természete miatt érzékeny és baba bőrre is alkalmazható. Könnyű, nem komedogén összetétele nem tömíti el a pórusokat, így pattanásos bőrre is biztonsággal használható. Remekül segít a hegek és bőrfoltok halványításában is, serkentve a sejtek megújulását.

HÉTKÖZNAPI FELHASZNÁLÁS

A konyhában különleges íze miatt használjuk, elsősorban salátaöntetekben, pesztóban vagy desszertekben. Magas füstpontja miatt sütésre-főzésre kevésbé ajánlott, inkább nyers formában élvezzük, hogy megőrizze értékes tápanyagtartalmát.

A fürdőszobában természetes szépségápolóként ragyog. **Lehet sminklemosó, testápoló, hajkondicionáló vagy masszázsolaj.** Sokoldalúsága végtelen – akár házilag készített kozmetikumokhoz is kiváló alapanyag. **Próbálják ki illóolajokkal kombinálva saját arc- vagy testolaj készítéséhez!**

Néhány tipp a mindennapi használathoz:

- Masszírozzuk a fejbőrbe hajmosás előtt, majd hagyjuk hatni 30 percig a dúsabb, fényesebb hajért
- Kenjük az arcra éjszakára hidratálás és ráncatlanítás céljából
- Keverjük össze tengeri sóval saját készítésű testradír előállításához
- Használjuk körömerősítőként, napi rendszerességgel bedörzsölve a körömágyakat

ZÁRÓ GONDOLATOK

A mandula olaj nem csupán egy olaj a sok közül – **egy évezredes bölcsesség**, amit a modern tudomány újra felfedezett. Táplálja testünket belülről, miközben kívülről is ragyogóvá tesz minket. **Természetes, hatékony, és ami a legfontosabb: bizonyított.** Nem csoda, hogy a világ minden táján szeretik és használják ezt a csodálatos olajat.

Köszönöm, hogy velem tartottál.. Remélem, hasznos információkkal gazdagodtál, és kedvet kaptál kipróbálni ezt a sokoldalú természetes kincset.

Ne feledd el követni a csatornámat You Tube-on:
www.youtube.com/aurixir

Ha kérdsed van tedd fel email-ben:
support@aurixir.com

Olvass több érdekes dologról a blogomon:
www.aurixir.com/blog

