

Olívaolaj

Az olívaolaj az olajfa csonthéjas terméséből, az olajbogyóból előállított zöldessárga, jellemző illatú, kellemes, édeskés ízű, szobahőmérsékleten folyékony növényi zsiradék.



A mediterrán konyha egyik alapvető hozzávalója. Napjainkban Görögországban, Olaszországban és Spanyolországban készítik a legtöbb olívaolajat.

Az olívaolaj a szervezet számára esszenciális telítetlen zsírsavakat tartalmaz: linolsavat, linolénsavat és arachidonsavat (F-vitaminnak is nevezik ezeket a zsírsavakat).

Az olívaolaj természetes antioxidánsai az A-, D-, E-vitamin és a béta-karotin. Másodlagos növényi anyagai a polifenolok és a tokoferolok. Erősíti az izomsejteket és jó hatású reumás ízületi gyulladás esetén is.

Könnyen emészthető, mert gyorsan felbomlik (szétoszlik, emulgeál) az emésztőrendszerben. Erős epehajtó hatása van, rendszeres fogyasztása megakadályozza az epekövek kialakulását. Kis mennyiségben zsírszegény étrendekben is jól hasznosítható (máj-, epe-, hasnyálmirigy-betegségek stb.). Gyomorsavcsökkentő hatását. Nagy D-vitamin-tartalma segíti a kalcium beépülését a csontokba. Az A-vitamin a szem megfelelő működésére, a haj és a bőr egészségére van hatással.

Epidemiológiai kutatások bizonyították, hogy a telítetlen zsírsavak nagyobb arányú fogyasztása - amiben az olívaolaj gazdag - csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

Nagy mennyiségű klinikai adat támasztja alá, hogy az olívaolaj fogyasztása védi az érrendszert a meszesedéstől. Csökkenti a koleszterinszintet, megakadályozza az koleszterin lerakódását az erek falán. Emellett gyulladáscsökkentő, antitrombotikus, vérnyomáscsökkentő és értágító hatással rendelkezik mind emberekben, mind állatokban.

Az olívaolaj szappan kivételesen lágy és gyengéd a bőrhöz. Eredményesen kezelhető vele az ekcémás, pszoriázisos bőr is. Az olívaolaj kiváló hidratáló, öregedésgátló és dús gazdag antioxidánsokban.

Magas az E-vitamin tartalma, ez elősegíti a hámsejtek képződését és a bőr regenerálódását.

Amelyik szappannak magas az olívaolaj tartalma, kevésbé habzik, de ez nem jelenti azt, hogy kevésbé tisztítana. Használható arctisztításhoz, és elég gyengéd ahhoz is, hogy kisbabád bőrét ápd vele.

Rövid használata után nem lesz szükség testápoló krémekre, mert az olívaolaj hidratálja és felfrissíti a bőrodet.

