

Chia olej

Tento zázračný olej, pojmenovaný starověkými Aztéky a Mayi - Chia, tedy "síla", tkví především v jeho velmi vysokému obsahu Omega 3, ale také množství antioxidantů.

Má velice jemnou, téměř neznatelnou chuť, jelikož je vylisovaný pouze ze semínek Šalvěje Hispánská.

Vnitřní užití:

Můžeme přidávat do salátů, kaší, smoothie, dezertů, krémových polévek, pomazánek atd.

Je vhodný přidávat do studených pokrmů, případně do jídla, které máte již na talíři o teplotě vhodné ke konzumaci.

Užíváme 1x denně lžičku ráno, max. do 14:00 hod.

Vnější použití:

Nakapeme přímo na pleť nebo přimícháme do krému.

Vhodné pro zralou, ochablou i mastnou pleť, na vrásky, hojení drobných ranek a různé skvrny na pleti.

Dále pro lesk vlasů nanášíme pár kapek olejíčku do délek vlasů před finálním stylingem účesu.

Kontraindikace: pouze pokud trpíte alergií na Chia semínka.

Lněný olej

Tento olej má příjemnou oříškovou chuť a je lisovaný za studena (do 40°C) ze semen Lnu hnědého od jihočeského zemědělce s integrovaným způsobem pěstování a je nejbohatším zdrojem Omega-3 nenasycených mastných kyselin vůbec. Obsahuje jich dokonce 2x více než rybí olej.

Vnitřní užití:

Vhodný používat ve studené kuchyni do zeleninových i ovocných salátů, můžete ho vmíchat i do jogurtu, tvarohu, rýže, k přípravě dezertů a pomazánek, či pokapat na závěr hotového jídla. I do míchaných nápojů a smoothie.

Složení:

Omega-3

Omega-6

Omega-9

Vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, C, E

Síra, kobalt, jód, měď, draslík a zinek

Karoten, železo, zinek a lignany

Účinky:

- posiluje imunitu
- je antioxidant
- má protizánětlivé účinky
- zabraňuje ucpávání cév, zvyšuje ředění krve, tedy dokáže obnovit proudění krve i do míst, která byla jejím nedostatečným zásobováním poškozena
- snižuje krevní tlak a cholesterol
- dokáže obnovit funkci mozku lidí, kteří nedokáží kvůli dlouhodobému hladovění přijímat potravu
- posiluje zdravé buňky a ničí nádorové buňky
- obnovuje buňky vystavené škodlivému záření
- pomáhá při léčbě AIDS, revmatické artritidy a osteoporózy
- pomáhá i proti migrénám
- pomáhá při problémech s ledvinami
- tlumí zánět střev a močových cest
- působí antidepressivně
- příznivě působí při léčbě bronchiálního astmatu
- léčí zácpu i průjem, tedy zajišťuje pravidelnou stolici

- pomáhá při léčbě cukrovky 2. typu
- působí antialergickým
- příznivě působí při problémech s prostatou
- pomáhá při artróza
- pomáhá při potížích v menopauze
- příznivě působí na hybnost kloubů, zánětech kloubů a šlach
- příznivě působí na zrak

Vnější použití:

- kožní problémy (např. kopřivka a lupénka)
- působí jako prevence strií (např. v těhotenství)
- vlasové zábaly
- k masáží

Pozor!

Lněný olej rychle žlukne, je tedy důležité jej skladovat v ledničce a v temnu, maximálně po dobu 3 měsíců a po otevření vypotřebovat během několika týdnů.

Užívání:

Jako prevence:

1 čajová lžička ráno na lačno.

Postupně můžete dávku zvyšovat až na 1 polévkovou lžici denně.

Při léčbě:

je vhodné užívat 2 - 3 čajové lžičky denně, postupně lze zvyšovat opět až na 3 polévkové lžíce oleje denně.

Lněný olej je však pro rozpustnost tuku potřeba navázat na bílkovinu, tedy např. jogurt, kefír, tvaroh apod.

Doporučení:

dle Budwogovy metody léčby - 3 lžíce odtučněného tvarohu + 1 lžíce lněného oleje + lžička čerstvě nadrceného lněného semínka + špetka kajenského pepře.

Sezamový olej

Tento olej má široké spektrum využití a působí na náš organismus blahodárně. Můžeme ho využívat nejlépe ve studené kuchyni, ale i při tepelných úpravách, jako vaření, či dušení, ikdyž zde už ztrácí ze svých účinků. Tedy doporučujeme spíše do pomazánek, dipů, salátů, krémů nebo pokapat různá vařená jídla, polévky, či vmíchat do těstovin.

Užití:

Prevence:

1 čajová lžička ráno na lačno.

Při léčbě:

2 - 3 čajové lžičky denně.

Děti:

1 čajová lžička ráno před jídlem.

Vnitřní užití:

- zabraňuje vzniku nádorových buněk
- chrání a povzbuzuje mozkomíšní systém, posiluje paměť
- má antiseptické účinky
- očišťuje organismus od škodlivých látek
- podporuje trávení, pročišťuje tlusté střevo, léčí chronické poruchy metabolismu
- podporuje funkci jater a žlučníku
- očišťuje ledviny a podporuje jejich správnou funkci
- chrání před vznikem kardiovaskulárních onemocnění, zlepšuje průchodnost cév
- upravuje vysoký cholesterol a krevní tlak
- stabilizuje hladinu cukru v krvi
- chrání před anémií, podporuje krvevorbu
- zmírňuje bolest i při silné menstruaci
- působí preventivně proti řídnutí kostí, kloubů a zubů, podporuje prokrvení a pomáhá při revmatických potížích
- vyživuje pokožku, vlasy a nehty
- zpomaluje proces stárnutí
- působí antidepresivně, zklidňuje nervový systém, snižuje stres, odstraňuje poruchy spánku, léčí chronické bolesti hlavy

- podporuje tvorbu spermií a ovulaci
- působí proti kožním stafylokokům a streptokokům, virům a plísním

Vnější použití:

Tento olej zvlhčuje, proto je vhodným masážním olejem.

Vhodný k výrobě pleťových krémů, masek a zábalů.

Do koupelí.

K potírání spálenin, ekzémů, či ran.

Smíchaný s vodou, např. s pomocí tampónu a vsunutý do vagíny odstraňuje kvasinky.

Sezamový olej černý

Tento olej, příjemné, typicky sezamové vůně a chutě, je jedním z králů mezi oleji, a také má široké spektrum využití a na náš organismus působí blahodárně.

"Sezame, sezame, otevři se!"

Sezam je symbolem nesmrtelnosti a života. Je zasvěcen Ganéšovi, veselému slonímu božstvu z hindské mytologie, a jako talisman přináší štěstí a peníze. 🍀

Použití:

Opět můžeme tento olej používat i při tepelných úpravách, jako je vaření, či dušení, ale i zde ztrácí na svých účincích, tedy doporučujeme spíše využití ve studené kuchyni, nebo pokapat různá uvařená jídla a polévky, či vmíchat do těstovin.

Jako doplněk stravy je vhodné jej používat 1 - 3x denně čajovou lžičku před jídlem

Děti:

1 čajová lžička ráno před jídlem.

Vnější užití:

Potírání pokožky

V kombinaci s olejem z vlašských ořechů vzniká bohatý a výživný masážní olej.

Ostropestřcový olej

Bylina známá svými léčivými účinky při jaterních onemocněních, a také detoxikační bylina.

Olej by měl obsahovat skupinu flavonoidů, včetně flavoliganu zvaného Silymarin, který dodává rostlině schopnost chránit jaterní buňky i její antioxidační vlastnosti.

Jako potravinový doplněk se doporučuje 3 měsíční ostropestřcová kúra, vždy po 20 dnech, pak 5 dní vynechat a zase 20 dnů....

Užití:

1 - 3x denně čajovou lžičku oleje a ostropestřecové mouky, které si přidáte do jídla. Maximální denní dávka jsou až 2 polévkové lžíce oleje denně.

Kontraindikace: Nepoužívat v případě vysokého krevního tlaku.

Vnitřní užití:

- chrání buňky před volnými radikály
- silný antioxidant
- detoxikuje organismus
- při vředovém onemocnění žaludku a dvanácterníku
- akutní i chronické gastritidy (zánět žaludeční sliznice)
- pomáhá při migrénách a závratích
- celkově posiluje organismus
- chrání a regeneruje játra
- pomáhá při různých druzích alergie (senná rýma)
- protizánětlivé účinky a hojivé účinky
- pro pročištění organismu po léčbě antibiotiky
- ústní afty
- snižuje poškození jater chemoterapií
- zpomaluje bujení kožních buněk při psoriáze (lupénce)
- zvyšuje vylučování žluči
- při žlučových kamenech
- hepatitida, poškození jater v důsledku užívání alkoholu

- pomáhá trávit tuky
- při paradentóze
- akutní i chronická gastritida

Vnější užití:

- křečové žíly
- hemoroidy
- kosmetická léčebná masáž na regeneraci pleti
- při poškození kůže a popáleninách
- při odstraňování celulitidy

Použití pouze do studené kuchyně.

Makový olej

Je lahodný olej makové chuti a jemné vůně. Vhodný i pro těhotné a kojící ženy a pro děti. Je nabitý množstvím vápníku, dále obsahuje zdravé tuky, vitamíny, minerální látky, sacharidy, bílkoviny a vlákninu.

Používáme ve studené kuchyni, do ovocných i zeleninových salátů, můžeme pokapat různá vařená jídla a polévky, či vmíchat do těstovin. (Osvědčil se nám např. na nudle s mákem, do kterých vmícháme i makový olej).

Výborný je i v různých dezertech, dortech a pomazánkách.

Užití při prevenci:

1 čajová lžička ráno na lačno.

Užití při léčbě:

2 - 3 čajové lžičky denně.

Děti: 1 čajová lžička ráno před jídlem.

Před spaním pro lepší usínání a prohloubení spánku.

Vnitřní užití:

- podporuje imunitní systém
- odstraňuje migrény
- má zklidňující účinek na nervový systém

- podporuje krvetvorbu, léčí osteoporózu a anémii
- udržuje pevné kosti a zdravé klouby
- podporuje normální činnost svalů
- podporuje trávení a pravidelnou stolici
- účinně snižuje cholesterol
- působí jako prevence kardiovaskulárních onemocnění
- zabraňuje vzniku toxických oxidačních produktů a volných kyslíkových radikálů

Vnější užití:

- umí krásně zvláčnit a zjemnit pokožku, má omlazující účinky
- relaxační masáž
- potírání pokožky, nehtů a vlasové zábaly
- léčí lupénku, ekzémy, suchou pokožku, suché vlasy a nehty
- vhodný na výrobu barev, mýdel a laků

Skladování :

Uchovávejte v chladu, max. do 20 °C a mimo přímé sluneční paprsky.

V teplotě pod 7°C se může zakalit, ale po odstátí v teplejším prostředí se opět stane čirý.

Kal je velmi výživný, jelikož se jedná o shluk mikroskopických částíček semínek máku.

Vanilkovo - makový olej

Tento jedinečný olej vytvořený macerací vanilkového lusku z Mauricia v kvalitním, za studena lisovaném makovém oleji se úžasně propojuje jak chutěmi, tak vůní, které jsou přímo omamně lahodné.

Vnitřní účinky:

- vanilkový macerát v makovém oleji regeneruje, omlazuje a čistí pokožku
- vylučuje enzymy, které usnadňují zažívání
- antioxidant
- podporuje obnovování buněk v těle, zpomaluje rakovinné bujení
- snižuje horečku
- přírodní sedativum
- proti hyperaktivitě

- antidepressivní, proti úzkostím
- proti křečím
- podporuje tvorbu estrogenu u žen a testosteronu u mužů
- přírodní afrodiziakum
- podporuje mozek a centrální nervový systém
- zkvalitňuje spánek
- snižuje krevní tlak a cholesterol v krvi
- upravuje u žen problematickou periodu
- zmírňuje příznaky PMS u žen

Vnější účinky:

- vhodný jako tělový krém, na popraskané rty, lámavé a suché vlasy
- hojení kůže, ochrana buněk, udržování vlhkosti a pevnosti pleti
- po slunění
- do relaxační koupele
- k erotickým masážím

Přidáváme do jídla.

Skladování:

V chladu do 21 °C, mimo dosah slunečních paprsků.

Lněná mouka:

Tato mouka je umleté z odtučněných semen Lnu setého, odrůda Libra, který vypěstoval jihočeský zemědělec šetrnějším způsobem.

Díky tomu, že je lněná mouka zbavená tuku - lněného oleje, zůstává příjemná chuť lněného semínka bez nahořklého chuťového ocásku.

Díky tomu, že má lněná mouka 42% obsah vlákniny, dokáže nám krásně pročistit střeva.

Dále je ze 34% tvořena bílkovinou, tedy rostlinným proteinem, který dodává energii svalům.

Lněnou mouku je důležité konzumovat s dostatečným množstvím vody, jelikož má vysokou schopnost bobtnat, díky čemuž nám dá brzy pocit plnosti.

Jedná se o přirozeně bezlepkovou potravinu.

Použití:

Lněná mouka má pro svou příjemnou oříškovou chuť široké využití v kuchyni a navíc u každého jídla, do kterého jí použijete, zvýší jeho nutriční hodnotu.

Můžete jí opět přidat v poměru 1:1, či 1:2 s moukou, kterou běžně používáte (pšeničná, celozrnná, špaldová apod.), do jakékoliv buchty, kaše, knedlíků či polévkových knedlíčků. Jsou z ní výborné palačinky i lívance a je vhodná do RAW i pečených dezertů.

Ostropestřecová mouka

Tato mouka hořké chuti umletá z odtučněných semen Ostropestřce Mariánského je ideální k použití v kombinaci s ostropestřecovým olejem.

Vzhledem k tomu, že je doporučená dávka této mouky pouze 1 polévková lžíce denně, je snadné ji přidat 5 % do celkového množství mouky, ať již připravujete jakýkoliv pokrm studené, či teplé kuchyně, jelikož pravidelné užívání je vždy nejpříznivější. Můžete jí přisypat do těsta na chléb, knedlíky i buchty, smíchat s moukou určenou k zahuštění polévky, či omáčky, přidat do smoothie apod.

Účinky:

- na játra
- detoxikace
- cévy a nervový systém
- trávení
- cholesterol a cukrovka
- plicní potíže
- při astmatu
- při alergiích
- při infekční mononukleóze
- gynekologické problémy
- jako podpora tvorby enzymů

Kontraindikace:

- **neužívat v případě vysokého krevního tlaku**
- **neužívat při zánětu střev**
- **neužívat v době kojení**

Dále po užití přípravku obsahujícího výtažek z rostliny nepít nebo nekonzumovat 1 až 2 hodiny alkohol, mléko a dráždivá jídla.

Ostropestřecová regenerační kúra:

Přidávejte si 3x denně čajovou lžičku mouky a lžičku oleje do jídla, které před sebou máte zrovna na talíři.

Kúra trvá 3 měsíce a je vhodné vždy po 20 dnech 5 dní vynechat.

Sezamová mouka

Tato výtečná mouka sezamové chuti je umletá z odtučněných semínek Sezamu neloupaného, přičemž slupka v sobě vždy obsahuje nejvíce živin z celého semínka. Je tedy doslova nabitá energií, jelikož obsahuje vysoké procento rostlinného proteinu. O co méně má v sobě tuků, o to více v ní můžete nalézt velké množství vitamínů a minerálů.

Jedná se o přirozeně bezlepkovou, nízkokalorickou mouku s vysokou nutriční hodnotou.

Využití:

Tato chutná mouka má široké využití v kuchyni, ideálně v kombinaci s moukou, kterou běžně používáte, např. špaldovou, celozrnnou apod., v poměru 1:1, či 1:2.

Je vhodná do pečení různých buchet i chleba, můžete jí použít také do kaše, na obalování, pro výrobu smoothie i RAW dezertů.

Výborná je jak na slano, tak na sladko.

Maková mouka

Tato přirozeně bezlepková surovina vyrobená extrahováním oleje z makového semínka Máku setého, odrůda Marathon, a následného rozemletí voní i chutná jako jemný mák. Obsahuje velké množství vápníku, bílkovin, vlákniny a minerálů.

Celkově má o 30 % více živin než mák mletý, přičemž vápník, kterého má mák vysoký obsah, zůstává především v pokrutinách, ze kterých je mouka umleta.

Maková mouka obsahuje minimum sacharidů, tedy je vhodná i pro Low Carb dietu.

Použití:

Makovou mouku je možné využít do teplé i studené kuchyně, pro nahrazení či nakombinování s pšeničnou moukou, v poměru 1 : 1, či 1 : 2 a obohatit tím výsledný pokrm jak po stránce výživové, tak gurmánské.

Výborná je do pečení moučníků, buchet, lívanců, koláčů, bábovek, muffinů a řezů. Můžete z ní připravit chutnou kaši, upéct s ní třeba chleba. Lze s ní zahustit omáčky a polévky, ale také jí použít pro výrobu RAW dezertů, tyčinek a smoothie.

Složení a účinky:

Zveřejňování těchto údajů zakazuje Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011

Sezamová pasta černá, paměť

Tato jedinečná pasta složená z Kalu ze sezamového oleje černého, vlašských ořechů, prášku Jinanu Dvoulaločného (Ginko biloba), rozinek a je přislazená medem, aby měla příjemnější chuť. Chutná tedy hořkosladce a hořké potraviny jsou balzámem pro naše tělo. Je možné jí tedy používat i jako pomazánku, lehce si jí potřít na kvalitní pečivo. Jak již složení napovídá, je cíleně vytvořená pro podporu paměti, soustředění a celkového duševního zdraví, ale samozřejmě, že každá z jejích složek má i mnoho dalších blahodárných účinků na náš organismus. Je tedy skvělá jak pro studenty, kteří potřebují veškerou vitalitu a mozkovou činnost pro studium a pro starší lidi, tak i pro každého, kdo si chce zajistit kvalitní zásobování mozku živinami. Sezam i vlašské ořechy jsou řazeny mezi tzv. antioxidanty, tedy pomáhají tělu zbavovat se volných radikálů. U všech 3 složek této pasty byly prokázány významné kladné účinky na kardiovaskulární systém. Hormon melatonin obsažený ve vlašských ořechách je hormon usnadňující usínání.

Užívání:

1 denně čajovou lžičku pasty

Namazat či pokapat na pečivo, použít jako pesto.

Účinky a složení:

59 % Kal ze sezamového oleje

30 % Nadrčená jádra vlašských ořechů

10% rozinky Sultánky

1 % Sušené listy Jinanu Dvoulaločného (Ginko biloby)

malá lžička medu

Účinky je podle Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 zakázáno uvádět.

Sezamová pasta, sůl

Paměť

I tato jedinečná pasta složená ze sezamového oleje, vlašských ořechů a sušených listů Jinanu dvoulaločného je jemně dosolená, aby se zvýraznila její chuť.

Jak již složení napovídá, je vytvořená pro podporu paměti, soustředění a celkového duševního zdraví, ale samozřejmě, že každá z jejích složek má i mnoho dalších blahodárných účinků na náš organismus. Je tedy skvělá jak pro studenty, kteří potřebují veškerou vitalitu a mozkovou činnost pro studium, ale také pro starší lidi, kteří chtějí mozek podpořit.

Sezam i vlašské ořechy jsou řazeny mezi tzv. antioxidanty, tedy pomáhají tělu zbavovat se volných radikálů.

U všech 3 složek této pasty byly prokázány významně kladné účinky na kardiovaskulární systém.

Hormon melatonin obsažený ve vlašských ořechách je hormon usnadňující usínání.

Ginkolidy - směs unikátních látek blahodárně působících na srdce, cévy a celou centrální nervovou soustavu.

Účinek:

- účinně chrání před bakteriemi
- antioxidant
- podporuje mozek a nervovou soustavu
- zmírňuje migrény
- napomáhá správné činnosti jater a ledvin
- urychluje hojení při poraněních
- chrání tělo před škodlivými vlivy znečištěného prostředí
- je vhodné jej užívat i při artritidě, revmatismu a problémech s krevním tlakem
- zlepšuje zrakové pole (při zeleném zákalu)
- zmírňuje pocit těžkých nohou

Kontraindikace:

Jinan dvoulaločný - máte-li zažívací potíže, pokud trpíte bolestmi hlavy nebo budete mít na konkrétní přípravek alergickou reakci, v těhotenství a při kojení, při epilepsii, dohromady s léky na ředění krve a děti do 10 let.

Očistná pasta

Játra

Tato speciální očistná pasta vyrobená z ostropestřecového kalu a kurkumy, může mít silný čistící a regenerační účinek na játra i celý organismus, jak je právě o ostropestřci i kurkumě známo.

V současné době na nás působí ze vzduchu, vody, stravy, stresu a dalších zdrojů velké množství znečišťujících vlivů, proto je potřeba játra občas podpořit a ulevit jim.

Ostropestřecový kal je vlastně olej s mikroskopickými částičky semínek, tedy velmi výživná a zdravými tuky i vlákninou nabytá potravina. Tento bodlák má širokou škálu léčivých účinků, jak si můžete o Ostropestřci Mariánském vyhledat.

Studie prokázaly, že hlavní složka kurkumy, kurkumin, má silně protizánětlivé účinky, přičemž mnohé studie ukazují, že chronický zánět je původcem vážných chorob, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, Alzheimer, cukrovka a rakovina... Dále v nich zjistili významný vliv kurkuminu na snížení cholesterolu, především špatného LDL cholesterolu, a že zlepšuje kvalitu života lidem s chronickým zánětem ledvin.

Z pohledu tradiční čínské medicíny stojí oslabení jater a ledvin, které jdou ruku v ruce, za různými vnějšími projevy na kůži, jako jsou svědivé vyrážky, skvrny a pupínky, takže i na ty může mít tato pasta vliv.

Složení:

67,5 % RAW kal z ostropestřecového oleje

30 % kmínová mouka

2,5 % sušený, mletý kořen kurkumy

Užívání:

1 - 2 x denně čajová lžička.

Děti půl lžičky denně, vždy po jídle.

Po dobu 1 měsíce.

Neužívejte:

Na lačno, trpíte-li zánětem střev, vysokým krevním tlakem, žlučovými kameny.

Nekombinujte s léky na ředění krve, jako je ibuprofen či aspirin.

1 – 2 hod. po požití nepijte mléko a alkohol.

Maková pasta, klouby

Tato maková pasta byla vyvinuta cíleně k výživě kostí, kloubů a zubů, jak u dospělých, tak dětí od 2 let věku, pouze za pomoci přírodních surovin. Spektrum kladných účinků v našem organismu je však velice široké. Navíc je i velmi chuťově příjemná všem, kdo milují chuť máku, ale také sladké.

Můžete si jí dát až 3 x denně polévkovou lžící, přidat do jogurtu, či krému, namáznout na chléb, nebo třeba vmíchat do těstovin.

Pasta je vyrobena z makového kalu. Mák, jak známo, je nejbohatší surovinou na vápník (cca. 1500 mg na 100 g máku), ale i hořčík. Ty dohromady s vápníkem fungují v našich kostech jako cihly a malta při stavbě domu.

Další ingrediencí pasty jsou lněná semínka, je tedy skvělým zdrojem zdravých tuků.

Lněné semínko doplňuje významně pastu o další díl hořčíku, lignany, mnoho dalších prvků a patří mezi zásadité potraviny. Abychom podpořili tělo k tvorbě kolagenu, je pasta přislazena šípkovým extraktem. Šípek je úžasnou zásobárnou vit. C, který právě ve spolupráci s hořčíkem podporuje přirozenou tvorbu kolagenu v těle.

Sladkoučké sušené fíky jsou poslední neopomenutelnou složkou této výtečně vyladěné pasty. Jejich doplnění nám díky vysokému obsahu fosforu společně s vit. C a hořčíkem pomáhá dobrému vstřebání vápníku do těla a navíc nám dodá energii.