

## O arganovem olju

Originalno berbersko hladno stisnjeno

BIO ARGANOVO OLJE

ekstra devi&scaron;ko

s tiso&scaron; in enim blagodejnim u&scaron;inkom

iz biolo&scaron;ko &scaron;iste pokrajine Maroka

Arganovo drevo (*Argania spinosa*) je eno od redkih dreves, &scaron;e &scaron;ive&scaron;ih iz terciarne dobe. Raste samo v jugozahodnem delu Maroka. To sveto, divje drevo, visoko sedem do deset metrov, je zaradi svojih dobrih lastnosti pravi maro&scaron;ki &scaron;ude&scaron;. Ne boji se su&scaron;e in visokih temperatur do 50°C. Njegova &scaron;ivljenjska doba je od 150-200 let. &scaron;e odmre, po sedmih letih lahko ponovno o&scaron;ivi. Zaradi svojega sistema mo&scaron;nih korenin u&scaron;inkovito prepre&scaron;uje erozije, vzdr&scaron;uje rodovitnost tal in upo&scaron;asnjuje &scaron;iritev pu&scaron;ave.

Iz njegovih sade&scaron;ev se s hladnim stiskanjem pridobiva arganovo olje &ndash; »pravo tekoce zlato« s tiso&scaron; in enim blagodejnim ucinkom. &scaron;e Feni&scaron;ani so trgovali z maro&scaron;kim Arganovim oljem. V mednarodnih dokumentih prvič omenja Arganovo drevo znan egipčanski zdravnik Ali Ibn Radouane &scaron;e v 11. stoletju, ko je trgovina z medicinskimi izdelki imela &scaron;e kozmopolitanski zna&scaron;aj. Zdravnik Ibn Radouane je omenil zdravljenje u&scaron;es in &scaron;elodca z Arganovim oljem, ki so ga iz ekstremnega Maghreba pripeljali v Egipt. V 18. stoletju, v dobi vladanja sultana Sidi Mohamed Ben Abdellaha, je francoski diplomat De Chenier v svojih sporocilih posvetil veliko pozornost arganovemu drevesu. Tudi ameri&scaron;ki diplomat Thomas Barkely, ki ga je poslal predsednik George Washington, da bi zaklju&scaron;il konvencije miru med dvema dr&scaron;avama, je leta 1786 z najve&scaron;jim zanimanjem poro&scaron;al o Arganovem drevesu. Leta 1867 se je prva maro&scaron;ka delegacija s svojimi izbranimi izdelki udele&scaron;ila mednarodnega sejma v Parizu. Med temi so bila na prvem mestu Arganova jedrca, kar je omogo&scaron;ilo obiskovalcem te dobe ub&scaron;udovanje tega vzvi&scaron;anega bogastva.

Leta 1998 je UNESCO proglasil arganovo drevo kot svetovno dedi&scaron;ino &scaron;love&scaron;tva. Leta 2001 so doma&scaron;e institucije in tuji partnerji (med njimi tudi &ldquo;Zemlja in Humanizem&rdquo;) organizirali prvi festival arganovega drevesa. Na njem je bilo sprejetih ve&scaron; odlo&scaron;itev: dolgoro&scaron;ni razvoj teh nerazvitih berberskih pokrajin, varovanje okolja in za&scaron;ita Arganovega drevesa. Doma&scaron;ini Berberi uporabljajo Arganovo olje v vsakdanji prehrani in v tradicionalnem zdravilstvu. &scaron;e zajtrk pri Berberih je sestavljen iz doma pe&scaron;enega kruha, ki ga lomijo in pomakajo v Arganovo olje in med. Njihova specialiteta je Amlou &ndash; Arganovo olje, pome&scaron;ano z medom in mandeljni, kar daje energijo in mo&scaron; (afrodiziak). V doma&scaron;i kuhinji ali v gastronomski restavraciji je Arganovo olje zelo bogat dodatek okusa in vitaminov. Olje se obi&scaron;ajno dodaja jedem na koncu kuhanja za okus. V doma&scaron;i berberski tradicionalni lekarni je to najbolj plemenito in bogato olje tudi v vsakodnevni uporabi, tako za notranje kot za zunanje zdravljenje. &scaron;e dojen&scaron;ke ma&scaron;ejo s tem oljem, da jih za&scaron;itijo pred zunanjimi vplivi. Oljenje telesa je tudi starodavna ayurvedska indijska terapija za zdravljenje, ker daje telesu energijo in dobro po&scaron;utje. Masa&scaron;a z arganovim oljem mora biti blaga &ndash; u&scaron;inkuje na huj&scaron;anje, &scaron;vrstost ko&scaron;e in sprostitvev hrbta. To olje se lepo vpija v ko&scaron;o in ne pu&scaron;a mastnih sledi. Je eno od najpomembnej&scaron;ih olj za pomladitev ko&scaron;e in bla&scaron;i razne ko&scaron;ne bolezni. Visoka vsebnost vitamina E (dvakrat ve&scaron; kot v olj&scaron;nem olju) deluje kot mo&scaron;an antioksidant. E vitamin je pomemben tudi za razvoj in vzdr&scaron;evanje funkcij &scaron;iv&scaron;nega in mi&scaron;ij&scaron;nega sistema.

Arganovo olje vsebuje ve&scaron; kot 80% mono in polinenasi&scaron;enih ma&scaron;obnih kislin, ki dobro delujejo pri revmatskih in kardiovaskularnih obolenjih, nevtralizirajo proste radikale in &scaron;itijo vezivna tkiva, spodbujajo in aktivirajo kisik v celicah, izbolj&scaron;ujejo mo&scaron;ganske zmogljivosti in pozitivno delujejo na jetra in prebavo. Visoka vsebnost linolenske kisline pomaga pri uravnavanju holesterola v krvi. Raziskave so pokazale, da 16 g (2 veliki &scaron;lici) arganovega olja zagotavlja celodnevno potrebo esencialne linolenske kisline. Za en liter olja je potrebno pribli&scaron;no &scaron;estnajst ur ro&scaron;nega dela in okrog 40 kg sade&scaron;ev. Ker so ore&scaron;ki zelo trdi, jih berberske &scaron;ene &scaron;e vedno trejo ro&scaron;no s kamni. Ore&scaron;ki imajo po tri jedrca in iz sve&scaron;ih jedrc ali rahlo pra&scaron;enih, se hladno stiska to hranljivo olje, ki ga izjemno priporo&scaron;amo.

Nasveti za uporabo arganovega olja v prehrani:

V prehrani je dodatek k jedem potem, ko so &scaron;e skuhane na sopari, pra&scaron;ene ali pripravljene na &scaron;aru. Pri mesu ali ribah zado&scaron;a nekaj kapelj Arganovega olja. Kombinacija Arganovega olja in limoninega soka je izvrstna kot preliv za solate. Nasveti za uporabo arganovega olja za nego obraza in telesa:

- Za vse vrste ko&scaron; priporo&scaron;amo zve&scaron;er ne&scaron;no masa&scaron;o obraza s kro&scaron;nimi gibi, &scaron;e pa je ko&scaron;a suha, tudi zjutraj.
- Za suhe, lomljive lase brez leska, priporo&scaron;amo nanos olja na celotno lasi&scaron;e. Pustite ga 30 minut, lahko pa celo no&scaron;, nato ga umijete z blagim &scaron;amponom. Lasje postanejo sijo&scaron;i in &scaron;vrsti.
- Za lomljive nohte priporo&scaron;amo nego enkrat tedensko. Za 15 minut potopite prste v me&scaron;anico Arganovega olja in limoninega soka, ki naj bosta v enakem sorazmerju.
- Razpokane ustnice nama&scaron;ete z arganovim oljem in jih ne&scaron;no masirate (eno z drugo).
- Po kopanju ali tu&scaron;iranju priporo&scaron;amo oljenje telesa z ne&scaron;no masa&scaron;o. Ko&scaron; tako nahranite, ji dodate vlago, postane bolj

Ä•vrsta, elastiÄ•na in Ä¾ametna.

- Za piling (odstranitev poroÄ¾enelih celic s koÄ¾e) priporoÄ•amo uporabo arganovega olja enakomerno pome&scaron;anega s soljo iz Mrtvega morja. Podjetje Argana d.o.o. podpira akcijo berberskih maro&scaron;kih Ä¾ena, ki ustanavljajo zdruÄ¾enja, postajajo vse bolj samostojne in finanÄ•no neodvisne. Razvijajo tudi izobraÄ¾evalne centre. Ta projekt zasluÄ¾i vna&scaron;o podporo za ohranitev Ä•im veÄ•jih povr&scaron;in, pora&scaron;Ä•enih z Arganovim drevesom, da bi tako ohranili ta zeleni pas pred vrati pu&scaron;Ä•ave. SPECIFIKACIJA ARGANOVEGA OLJA

Ma&scaron;Ä•obne kisline

%									
NasiÄ•ene ma&scaron;Ä•obne kisline: Palmitinska kislina	14	Stearinska kislina	05	PolinenasiÄ•ene ma&scaron;Ä•obne					
kisline: Linolna kislina	37	Alfalinolenska kislina	< 0,6						
MononenasiÄ•ene ma&scaron;Ä•obne kisline: Oleinska kislina	43,5	Steroli	%	Schottenol	48	Spinasterol	42	Delta 7	
05Sigmastra-8,22-dien	05								
mg/kgTokoferoli	720	Polifenoli	60	Steroli	3200	Triterpeninski alkoholi	1800		