



Arganovo olje v telesu, kuhinji in kopalnici

Pravo arganovo olje je gosto (tako kot pravo oljčno olje) in pri pridelavi ni mešano z vodo. Namenjeno je prehrani, uporablja pa se tudi v kozmetiki in v zdravstvene namene.

V prehrani

V domači kuhinji ali v gastronomski restavraciji je arganovo olje zelo bogat dodatek okusa in vitaminov. Olje je dodatek k jedem po tem, ko so že pripravljene. Pri mesu ali ribah zadošča nekaj kapelj. Kombinacija arganovega olja in limoninega soka je izvrstna kot preliv za solate. V kulinariki uporabljamo arganovo olje iz nepraženih in iz praženih jedrc – ta imajo okus med lešnikom in sezamom.

Za zdravje

V domači berberski tradicionalni lekarni je to najbolj plemenito in bogato olje tudi v vsakodnevni uporabi, tako za notranje kot za zunanje zdravljenje. Je izredno bogato z vitamini. Vsebuje dvakrat več E-vitamina kot oljčno olje in deluje kot močan antioksidant. Tokoferoli so najučinkovitejše sredstvo proti prostim radikalom v organizmu, zato preprečujejo predčasne znake staranja, mišično oslabeledost, motnje v krvnem obtoku, arteriosklerotične težave, oslabeledost veznega tkiva. Znanstvene raziskave iz leta 2005 pa so pokazale, da je pravo arganovo olje zaradi visoke vsebnosti tokoferolov in saponinov preventiva za nastanek oz. širitev raka na prostati.

V kozmetiki

Domačini že dojenčke mažejo z arganovim oljem, da jih zaščitijo pred

zunanjimi vplivi. To olje se lepo vpija v kožo in ne pušča mastnih sledi. Je eno najučinkovitejših olj za pomladitev kože.

Pravo arganovo olje ni mastno in se takoj vpije v kožo – ne pušča mastnega filma.

Če na steklenici piše, da je kozmetično, je olju odvzet vonj, s tem pa tudi minerali in dobre vsebnosti olja.

Pomembno je, da na steklenici piše, kdo je proizvajalec in ne le »poreklo«: Maroko!

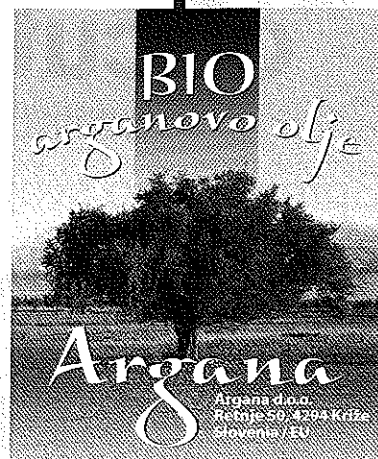
- Vsakodnevno se uporablja za nego obraza, posebej je priporočljivo pri problematični, aknasti, srbeči, kuperozni koži, luskavici in raznih alergijah: dobro se umijte z arganovim trdim naravnim milom iz čiste biološke pokrajine, brez vonja in umetnih dodatkov, nato se namažite z arganovim oljem – zjutraj in zvečer, po potrebi pa še podnevi.

- Po tuširanju ali kopanju je priporočljivo oljenje telesa z nežno masažo.

Kožo tako nahranite, ji dodate vlago, postane bolj čvrsta, elastična in žametna.

- Arganovo olje je priporočljivo tudi po lepotnih operacijah. Zaradi visoke vsebnosti E vitamina se koža hitreje obnavlja, brazgotine se tanjšajo in dobro celijo.

- Posebej učinkovito je pri odpravljanju debele kože na petah ali razpokanih petah z globokimi ragadami. Olje vtirite v kožo, zmasirajte in počakajte nekaj minut. Olje se zelo hitro vpije v



kožo in jo mehča.

- Za lomljive nohte potopite prste enkrat tedensko za četrte ure v mešanico arganovega olja in limoninega soka, ki naj bosta v enakem razmerju.
- Za suhe, lomljive lase brez leska je odličen nanos olja na celotno lasišče. Pustite ga pol ure, lahko tudi čez noč, nato lase umijte z blagim šamponom. Tako postanejo čvrsti in sijoči.

Previdno: V Evropi obstajajo različni ponaredki arganovega olja, nekateri ga mešajo z drugimi olji, največkrat z mandljevim in sončničnim oljem, ter ga nato prodajajo kot arganovo olje. Bodite pozorni pred ponaredki, ki prihajajo iz različnih evropskih držav.

Podjetje Argana d.o.o. podpira akcijo berberskih maroških žena, ki ustanovljajo združenja, postajajo vse bolj samostojne in finančno neodvisne. Razvijajo tudi izobraževalne centre. Ta projekt zasluži vso našo podporo za ohranitev čim večjih površin, poraščenih z arganovim drevesom.

Več: www.argana.si,
info@argana.si ali 041 636 484

V uredništvu revije Rina smo preverili različne vrste arganovih olj in ugotovili,

da je med njimi velika razlika. Najlaže jo ugotovimo po vpojnosti olja v kožo. Zakaj smo se torej odločili pisati samo o Arganinem arganovem olju – kdo ve? In kako ga uživamo? V kapsulah ob sadnem zajtrku s skodelico toplega čaja!

