



Arganovo olje je najbolje uživati kot solatni preliv.

### Proti staranju

## Olje z veliko vitamina E

**Varovalno.** Arganovo olje vsebuje veliko nenasičenih maščobnih kislin, toda podobne lastnosti imajo tudi nam bolj domača olja, kot so oljčno, orehovo in arašidovo, pravi nutricionistka Marija Merljak. Je pa arganovo olje razmeroma bogato s tokoferoli, ki so del vitamina E. Uporablja se sveže, po žličkah kot zdravilo ali kot preliv v solatah, znižuje holesterol in deluje proti staranju. M. S.

# Čisti, hrani in pomlajuje

**Arganovo olje.** Z vitaminom E je odličen antioksidant in deluje proti gubam.

>>

MAGDA STRAŽIŠAR

**Bogato.** Pred najdaljšo nočjo v letu si doma pripravite preprosto hranilno masko z arganovim oljem, ki bo kožo nahranila, da bo zasijala. Kozmetičarka Irena Japelj jo priporoča za vse tipe kož. Po njenih besedah lahko uporabljamo tudi čisto arganovo olje, primerno pa je za nego las, obnohtne kožice, kože telesa in obraza.

Na očiščen obraz ga nanesemo kot podlago za dnevno ali nočno kremo, vendar ne več kot nekaj kapljic. "Prodre tudi v globlje plasti kože, zato je dober transporter učinkovin, ki jih vsebujejo kreme," pojasnjuje Japljeva. Vzpostavlja hidrolipidno plast, ki preprečuje



SHUTTERSTOCK

**Arganovo olje se uporablja za nego cellega telesa, primerno pa je tudi za uživanje.**

izsuševanje kože, zato ga še posebej priporoča ljudem s suho kožo.

### Kožo tudi čisti

Kože ne masti, temveč jo očisti, zato ga lahko uporabljajo tudi ljudje z mastno in aknasto kožo. V primerjavi z oljč-

nim oljem vsebuje precej vitamina E, ki je antioksidant, zato deluje proti staranju.

Dominika Logar iz kozmetičnega salona Baaalaaances uporabo čistega olja priporoča le nekajkrat na teden: "Zaradi izjemne učinkovitosti in močnega vonja je v vsakodnevni rabi bolj primeren le kot sestavina kozmetičnih pripravkov."

✉ magda.strazisar@zurnal24.si

24recept

## Hranilna maska

**Arganovo olje.** Nekaj kapljic olja zmešajte z eno tretjino male žličke akacijevega medu, celim jajcem ter dvema žličkama polnomastnega jogurta ali skute.