



## ARGANOVO OLJE ZA ZDRAVJE IN LEPOTO

Originalno berbersko hladno stisnjeno arganovo olje prihaja iz biološko čiste pokrajine Maroka. Domačini ga uporabljajo v vsakodnevni prehrani in tradicionalnem zdravilstvu. Običajni berberski zajtrk je kos kruha, pomočen v med in arganovo olje ... Sliši se slastno!

Argania Spinosa je zelo staro drevo, ki raste samo v jugozahodnem delu Maroka in je pravi naravni čudež, saj se ne boji suše in visokih temperatur. Če odmre, lahko po sedmih letih ponovno oživi, zaradi močnih korenin preprečuje erozijo in nastajanje puščave, s tem pa prispeva k večji rodovitnosti tal. Iz njegovih sadežev, ki so podobni olivam, pridobivajo olje s tisoč in enim zdravilnim učinkom. V njem je namreč veliko vitamina E (dvakrat več kot v olivno olju), ki deluje kot močan antioksidant in s tem zavira znake staranja. Vsebuje več kot 80 odstotkov mono- in polinenasičenih maščobnih kislin, ki imajo zdravilen vpliv na revmatske in srčno-žilne težave, nevtralizirajo proste radikale in ščitijo vezivna tkiva, aktivirajo kisik v celicah, izboljšujejo možganske zmogljivosti ter delujejo ugodno na jetra in prebavo. Visoka vsebnost linolenske kisline pomaga pri uravnavanju holesterola v krvi.

### ZA GURMANE Zelenjavni tažin za 5 oseb

- Sestavine:**
- 3 paradižniki
  - krompir
  - grah

- korenje
- artičoke
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- šopek peteršilja
- 2 žlici sončničnega olja
- arganovo olje
- ingver
- kurkuma
- poper
- sol

### Priprava:

V loncu 20 minut na sončničnem olju pražimo olupljene in narezane paradižnike, narezano čebulo, strt česen, nasekljan peteršilj in vse začimbe, nato zalijemo z vodo (od 1 do 2 litrov, odvisno od količine zelenjave). Ko voda zavre, dodamo na kose narezan krompir,

grah, korenje in artičoke. Vse skupaj kuhamo še od 20 do 30 minut. Po želji solimo in popramo. Preden postrežemo, pokapljamo z arganovim oljem.



FOTOGRAFIJE PROMOCIJSKO GRADIVO

### ZDRAVILNI ZVARKI

Arganovo olje se uporablja za nego suhe in problematične kože. Barbara Meršol, kozmetičarka, vizažistka in predavateljica na Akademiji za inovativnost: »Uporabo arganovega olja priporočam tudi pri alergijah. Najprej kožo umijemo z arganovim milom, ki je brez umetnih dodatkov, potem jo namažemo z oljem. Če je potrebno, večkrat na dan.« Koža, ki je bila podvržena plastičnim operacijam, se ob uporabi olja - zaradi velike vsebnosti vitamina E - lepše obnavlja. Posebej se priporoča pri brazgotinah, trdi in razpokani koži na petah, je odlična maska za suhe, lomljive lase brez leska. Če arganovo olje pomešamo z mandeljni in medom, dobimo afrodiziak, znanstvene raziskave pa ugotavljajo njegovo preventivno moč, kar zadeva raka na dojkah in kožnega raka.

### KJE GA KUPIMO?

V vseh boljše založenih trgovinah z zdravo prehrano, v prodajalnah z ortopedskimi in sanitetnimi pripomočki, zeliščnih trgovinah in zasebnih lekarnah. Glavni uvoznik in distributer je podjetje Argana d. o. o., še več informacij pa najdete na [www.argana.si](http://www.argana.si)  
ALEKSANDRA BRLAN

