

Tekoče zlato iz Maroka

Poleg olivnega olja je v zadnjem času zelo priljubljeno tudi arganovo, ki ga pridobivajo iz sadežev arganovega drevesa, enega od redkih še živečih iz terciarne dobe. Skorajda sveto, divje drevo raste samo v jugozahodnem delu Maroka in je zaradi dobrih lastnosti pravi čudež. Zaradi močnih korenin učinkovito preprečuje erozijo, vzdržuje rodovitnost tal in upočasnjuje širitev puščave. Iz njegovih sadežev pridobivajo s hladnim stiskanjem olje, ki ga v zadnjem času mnogi imenujejo kar tekoče zlato, zaradi tisoč in enega zdravilnega učinka. Priporočljivo je tudi za nego kože.

Piše: Melita Meršol

Za pridobitev enega litra arganovega olja potrebujejo okoli 40 kilogramov sadežev in s tem približno šestnajst ur ročnega dela. Oreški so zelo trdi, zato jih Berberi še vedno trejo ročno s kamni. Imajo po tri jedrca in iz njih, dokler so še sveža, hladno stiskajo hranilno in blagodejno olje.

Domačini ga uporabljajo v vsakdanji prehrani in zdravilstvu. Njihov tradicionalni zajtrk je, denimo, sestavljen iz domačega kruha, ki ga pomakajo v arganovo olje in med. Pomešano z medom in mandlji daje energijo in moč in je lahko tudi afrodisiak. Je bogat dodatek okusa in vitaminov k jedem, ki so skuhane na sopari, pražene ali pripravljene na žaru. Pri mesnih jedeh ali ribah ga zadošča že nekaj kapelj, v kombinaciji z limoninim sokom pa je izvrsten preliv za solate.

Blagodejni učinki

Že Feničani so trgovali z maroškim arganovim oljem. V 11. stoletju, ko je bila trgovina z medicinskimi izdelki že uveljavljena, je bilo omenjeno predvsem kot zelo učinkovito zdravilo za obolenja ušes in želodca.

V berberski tradicionalni lekarni se uporablja tako za notranje kot zunanje zdravljenje. Novorojenčke mažejo z njim za zaščito pred zunanjimi vplivi.

Arganovo olje vsebuje več kot 80 odstotkov mono- in polinenasičenih maščobnih kislin, ki blagodejno delujejo pri revmatičnih in kardiovaskularnih obolenjih, nevtralizirajo proste radikale in varujejo vezivna tkiva, spodbujajo in aktivirajo kisik v celicah, izboljšujejo možganske zmogljivosti in pozitivno delujejo na jetra in prebavo. Velika vsebnost linoleske kisline pa pomaga pri uravnavanju



Foto: Argana

Tekoče zlato lahko nanesete na kateri koli tip kože.

holesterola v krvi. Raziskave so pokazale, da dve veliki žlici olja izpolnita celodnevno potrebo po esencialni linolenski kislini.

Nega telesa

Oljenje telesa z arganovim oljem je tudi starodavna ajurvedska indijska terapija za zdravljenje, saj zagotavlja energijo in dobro počutje. Masaža mora biti blaga – pripomore k hujšanju, čvrstosti kože in sprostitvi hrbta. Olje se lepo vpija in ne pušča mastnih sledi, štejejo ga za eno izmed pomembnejših za pomladitev kože in zdravljenje nekaterih kožnih bolezni. Velika vsebnost vitamina E v njem deluje kot močan antioksidant. Vitamin E pa je pomemben tudi za razvoj in vzdrževanje funkcij živčnega in mišičnega sistema.

Učinki arganovega olja

- Primeren je za vse tipe kože.
- Priporočljiva je večerna nežna masaža obraza s krožnimi gibi. Če je koža zelo suha, lahko postopek ponovimo tudi zjutraj.
- Za suhe in lomljive lase brez leska je priporočljiv nanos na celotno lasišče. Pustimo ga 30 minut ali pa kar vso noč, nato dobro speremo in umijemo z blagim šamponom. Lasje bodo zasijali.
- Enkrat na teden si pripravimo blagodejno kopel za lomljive nohte: za 15 minut potopi-

mo roke v mešanico arganovega olja in limoninega soka, ki naj bosta v enakem razmerju. Ko si roke umijemo, naj sledi še masaža z arganovim oljem.

- Na suhe ustnice ga vtremo z nežno masažo. O razpokah ne bo več sledu.
- Po kopanju ali prhanju si privoščimo nežno masažo – koža bo nahranjena, bolj čvrsta, navlažena in elastična.