

Arganovo olje za zdravje

Arganovo drevo raste v jugozahodnem delu Maroka, iz njegovih sadežev pa s hladnim stiskanjem pridobivajo arganovo olje, s katerim so Feničani trgovali že v 11. stoletju. Domačini Berberi uporabljajo arganovo olje v vsakdanji prehrani in tradicionalnem zdravilstvu, za notranje in zunanje zdravljenje. Za en liter olja delajo berberske ženske 16 ur, zanj pa morajo zbrati 40 kg sadežev. Ker so oreščki trdi, jih Berberke še vedno trejo ročno, ob pomoči kamnov. Arganovo olje uporabljajo za masažo ter piling obraza in telesa, za nego suhih in lomljivih las, lomljivih nohtov in razpokanih ustnic ter za vlaženje kože po prhanju. Visoka vsebnost vitamina E (dvakrat več kot v oljčnem olju) deluje kot močan antioksidant. Vitamin E



je pomemben za razvoj in vzdrževanje funkcij živčnega in mišičnega sistema. To olje vsebuje več kot 80 odstotkov mono- in polinenasičenih maščobnih kislin, ki dobro delujejo pri revmatskih in srčno-žilnih

obolenjih, nevtralizirajo proste radikale in ščitijo vezivna tkiva, spodbujajo in aktivirajo kisik v celicah, izboljšujejo možganske zmogljivosti in pozitivno delujejo na jetra in prebavo. Visoka vsebnost linolenske kisline pomaga pri uravnavanju ravni holesterola v krvi. V kuhinji se olje uporablja kot dodatek jedem po pripravi.

Olje dobite v specializiranih trgovinah z zdravo prehrano in v lekarnah.