

Olej rzepakowy – chroni serce odmładza umysł i ciało

Zdaniem eksperta



Dr Katarzyna
Zawada
Warszawski Uniwersytet Medyczny

„Jakie właściwości oleju rzepakowego sprawiają, że jest korzystny dla urody?”

Zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe. To dzięki nim działa nawilżająco i ochronnie. Wysoka zawartość antyoksydantów dodatkowo podnosi wartość oleju rzepakowego jako składnika kosmetyków, ponieważ antyoksydanty opóźniają procesy starzenia się organizmu. Olej rzepakowy sprawdza się doskonale jako baza do przygotowania domowych maseczek na twarz oraz na mocno wysuszone partie skóry. Służy też do sporządzania masek do włosów. Także stosowanie go jako składnika żywności, korzystnie wpływa na urodę. Są dowody, że niedobór kwasów omega-3 sprzyja nadmiernemu wysuszeniu włosów i paznokci. Olej rzepakowy, jako bogate źródło ALA, może nie tylko zapobiec problemom kosmetycznym. Przyspiesza i ułatwia leczenie chorób skóry, np. egzem czy zmian atopowych.

Jednogłośnie polecają go lekarze i dietetycy. Chwalą także kosmetyczki.

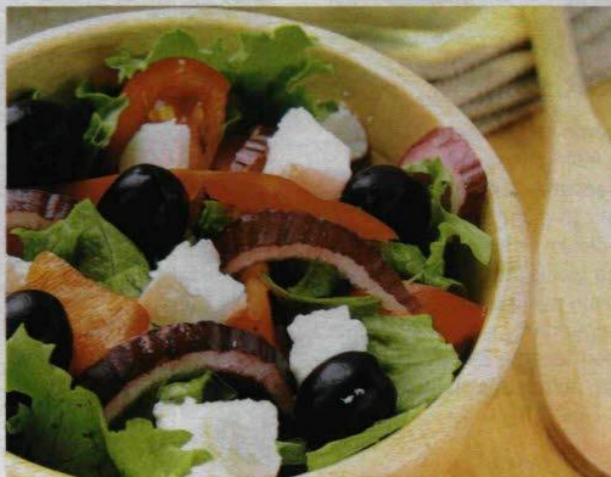
Pomaga w obniżeniu ciśnienia tętniczego krwi i pozwala utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu. Dzięki temu obniża ryzyko choroby wieńcowej serca, więc dłużej będzie ono zdrowe. Olej rzepakowy to przede wszystkim doskonałe źródło kwasów tłuszczowych omega-3. Nasz organizm nie potrafi syntezować ich i dlatego musimy mu je regularnie dostarczać. Są dowody na to, że ich niedobór może prowadzić do obniżenia odporności, problemów z nastrojem i pamięcią, kłopotów ze skórą. Poza tym to tłuszcz, który służy figurze. Dużo łatwiej niż inne odsąca się po smażeniu. Potrawa, którą przygotowujemy, nie nasiąka nim.



SALATKA DLA URODY

- **Przepis:** listki sałaty porwij i ulóż w misce. Czerwoną cebulę pokrój w piórka, 2 pomidory w ósemki. Dodaj pół kostki sera Feta pokrojonego w kostkę i 10 odsączonych z zalewy oliwek.
- **Przepis na dressing:** zawiera nienasycone kwasy

tłuszczowe dlatego działa korzystnie na skórę. Do słoiczka wlej 4 łyżki oleju rzepakowego, sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem. Zakręć słoiczek i energicznie nim potrząśnij. Gdy składniki połączą się i nabiorą gładkiej konsystencji, polej salatkę.

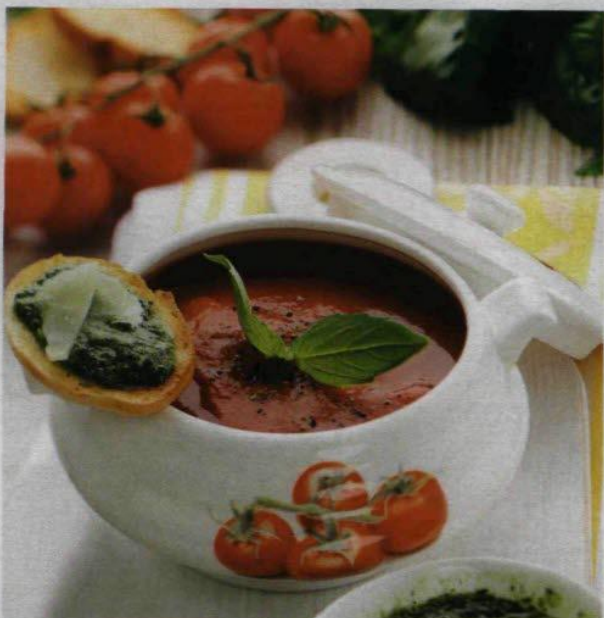


2 łyżki dziennie!

Dostarczają niezbędną dawkę kwasu alfa-linolenowego, z którego powstają kwasy omega-3 o długim łańcuchu. Wg amerykańskiej FDA zmniejsza to ryzyko chorób serca.

Na lepszą koncentrację

Kwasy omega-3 poprawiają pamięć i koncentrację. Gdy czeka cię intensywna praca albo egzaminy, dodaj do jednego posiłku olej z pierwszego tłoczenia.



ZUPA Z WITAMINĄ MŁODOŚCI

Pomidory i olej zawierają cenną dla urody wit. E.

● **Przepis:** w garnku podgrzej 3 łyżki oleju rzepakowego, dodaj pokrojone w kostkę: cebulę, marchewkę, pół czerwonej papryki. Dodaj sól i pieprz do smaku. Duś przez 15 minut. Kilogram pomidorów sparz, obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Gdy warzywa w garnku zmiękną, dodaj do nich pomidory,

2 łyżki przecieru pomidorowego i wlej pół litra bulionu warzywnego. Gotuj przez 20 minut. Przesudzoną zmiksuj na gładki krem. Dopraw solą oraz pieprzem. Dodaj kilka kropli oleju rzepakowego, udekoruj listkami bazylii. Zrób grzankę z pesto: kromkę bułki posmaruj pesto bazyliowym. Zapiecz ją w piekarniku. Na gorącej połóż wiórki parmezanu.

Odżywcze kompresy na włosy



● **Wzmocnienie osłabionych końcówek** 1 łyżkę oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia zmieszaj z 2 łyżeczkami olejku migdałowego i rozprowadź na końcówkach włosów. Potrzymaj eliksir przez ok. 20 minut, po czym umyj włosy szamponem. Stosuj raz w tygodniu.

● **Regeneracja szorstkich i suchych pasm** Zmieszaj 3 łyżki lekko podgrzanego oleju rzepakowego z pierwszego tłoczenia z 2 łyżeczkami olejku z kielków pszenicy i soku z 1 cytryny. Delikatnie wmasuj płyn we włosy i pozostaw go na 30 minut. Owiń głowę aluminiową folią spożywczą, potem ręcznikiem frotté. Po zdjęciu kompresu umyj głowę szamponem. Zabieg stosuj co 7-10 dni.

Kuracja nie tylko dla dłoni

● **Natłuszczająca kąpiel** Podgrzej 1/2 szklanki oleju rzepakowego, wlej do miseczki i dodaj 4-8 kropli ulubionego olejku aromatycznego (np. różanego, lawendowego czy pomarańczowego). W pachnącym płynie zanurz dłonie i paznokcie na 5 minut. Stosuj zabieg podczas robienia manicure. Matowe paznokcie odzyskują piękny blask, a skóra wygładzi się.

● **Peeling wygładzający** Zmieszaj 1/4 szklanki oleju rzepakowego z 1/3 szklanki płatków owsianych, 3 łyżkami miodu i 2 cukru. Kolistymi ruchami masuj peelingiem ciało podczas kąpieli. Splucz letnim prysznicem. Skóra będzie jedwabista.



CIASTO NA „DOBRYM” TŁUSZCZU

● **Przepis:** 4 jajka utrzyj z 1,5 szklanki ciemnego cukru na jednolitą masę. Powoli wlewaj szklankę oleju rzepakowego. Stopniowo wsypuj też 2 szklanki mąki i ucieraj. Dosyp łyżeczkę proszku do pieczenia i sody, 2 łyżeczki cynamonu w proszku oraz 50 g posiekanych orzechów. Na końcu dodaj 2 szklanki marchewki startej na tarce o drobnych oczkach. Wy-

mieszaj dokładnie wszystkie składniki. Przełóż ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piecz 40 minut, w temperaturze 180°C.

● **Krem** Opakowanie sera Mascarpone utrzyj z 50 g masła, kilkoma kroplami ekstraktu z wanilii i 300 g cukru pudru. Wystudzone ciasto przekrój na dwie części. Przełóż kremem. Resztę użyj na wierzch ciasta.

