



WELLNESS 19. 01. 2019

Makový olej obsahuje zázračný vitamín E. Objevte tajemství krásné pleti za pár korun!

Makový olej obsahuje spoustu zdravých prospěšných látek. Zejména vitamín E, který je významným antioxidantem chránícím organismus před volnými radikály...

Nejrůznější oleje zažívají velký boom. [Kokosový olej](#) zná a někdy vyzkoušel skoro každý, stejně tak je oblíbený olej konopný či lněný. Používáte je rádi? Pak určitě zařadte do svého olejového arzenálu i makový olej. Má široké možnosti využití jak v kosmetice, tak při vaření. A jeho účinky jsou skvělé - na pleť, vlasy, imunitu, zažívání i relaxaci a uvolnění.

Makový olej je **zdravý rostlinný olej**, který se získává ze zralých zrníček **máku setého**. Je světle žluté barvy, má **výraznou a příjemnou makovou vůni** a také zajímavou **nasládlou chuť**. Svými účinky se podobá lněnému či konopnému oleji, oproti nim ale není tolik mastný a lépe se vstřebává. Díky své chuti také nachází využití v kuchyni.

Vitamín E - tajemství pružné a zdravé pleti

Makový olej obsahuje spoustu zdravých prospěšných látek. Zejména **vitamín E, který je významným antioxidantem** chránícím organismus před volnými radikály. **Posiluje nehty a vlasy**, regeneruje pleť a propůjčuje jí mladší vzhled. Na krásnou pleť a nehty vyzkoušejte také [rakytníkový olej](#).

Má také protizánětlivé účinky. Dále makový olej obsahuje **vápník, hořčík, železo** i jiné důležité minerály a také **nenasyčené mastné kyseliny**.

Makový olej - účinky

Makový olej zejména díky vysokému obsahu vitamínu E **vyživuje a chrání pokožku**, pleť účinně regeneruje a zvláčňuje. Pokud chcete mít jemnou a hebkou pleť, můžete vsadit na makový olej.

Je vhodný zejména **pro suchou pleť se sklonek k praskání**, ale i pro **pleť trpící ekzémy, lupénkou, akné** a dalšími zánětlivými onemocněními. Dobrý je i pro citlivou dětskou pokožku.

Makový olej - použití na pleť

- Olej nanášejte **jemnými krouživými pohyby na vyčištěnou a vlhkou pleť**.
- Makový olej vás překvapí svým rychlým vstřebáváním, příjemnou makovou vůní a tím, že **není příliš mastný**.
- Vaše pleť bude okamžitě jemnější a hydratovaná. A když makový olej smícháte s makovými semínky, vznikne vám **přírodní domácí peeling**.

Makový olej můžete nanášet **na pokožku celého těla**, doporučuje se zejména na místa s tendencí k podráždění, která makový olej umí zklidnit. Jeho zklidňujících účinků můžete využívat také třeba **po opalování**.



Makový olej - na vlasy i nehty

Makový olej rovněž **zlepšuje kvalitu vlasů a nehtů**.

- Nanášet jej můžete **na suché koncečky vlasů**.
- Pokud vás trápí vysušené vlasy, nemusíte se bát **celkového vlasového zábalu z makového oleje**. Který následně důkladně z vlasů smyjete.
- Stejně tak můžete makový olej použít i na slabé a lámavé nehty. Jednoduše naneste a nechte působit ideálně přes noc.

Makový olej také psychiku

Kromě péče o pleť se používá i **k relaxačním masážím celého těla** – jemné aroma makového oleje umožňuje **příjemný odpočinek a uklidňuje psychiku**, samotný olej navíc uvolňuje svaly. P

okud trpíte bolestmi hlavy a migrénami, sáhněte po makovém oleji a použijte ho k **masáži obličje a spánků**. Stejně tak vám pomůže v boji se stresem.

Makový olej - použití v kuchyni

Makový olej lze ale používat také vnitřně, v gastronomii. Při vaření jej můžete **přidávat do sladkých pokrmů a různých dezertů, ale také do salátů nebo marinád**. Někdo makovým olejem ochucuje také rýži nebo těstoviny. Obecně se ale doporučuje **přidávat spíše ve studené kuchyni**, protože při zahřívání se z něj ztrácí zdraví prospěšné látky. Vyzkoušejte také **dýňový olej**.

Potěší vás nejen příjemně nasládlá chuť, ale i **účinky**:

- podporuje trávení a zažívání
- snižuje hladinu cholesterolu

- čistí cévy
- je výbornou prevencí proti kardiovaskulárním potížím
- zklidňuje nervový systém
- posiluje imunitní systém

Makový olej je vhodný pro každého

Makový olej je zkrátka skvělým pomocníkem s mnoha pozitivními účinky a doma by vám rozhodně neměl chybět. Při nákupu **hledejte makový olej lisovaný za studena**, který má jednak výraznější aroma než jinak zpracovávaný olej, ale také jsou v něm zachovány všechny obsažené látky v maximálním množství. Díky tomu vám tak může zaručit co nejlepší účinky.

Co dodat závěrem? Makový olej se vyrábí ze zralých semen, která neobsahují opium, tím pádem je **vhodný skutečně pro každého - i pro děti nebo těhotné či kojící ženy**. Takže se oleje z máku nebojte a začněte jej používat.

SERIÁL

Přečtěte si také o dalších přírodních olejích

- [Levandulový olej](#)
- [Arganový olej](#)
- [Ricinový olej](#)
- [Dýňový olej](#)
- [Rakytníkový olej](#)
- [Makový olej](#)
- [Mandlový olej](#)
- [Avokádový olej](#)
- [Pupalkový olej](#)
- [Konopný olej](#)
- [Kokosový olej](#)