



ZDRAVÍ A KRÁSA 24. 10. 2018

Dýňový olej - zázračný pomocník na vlasy a pleť

Jako ostatní panenské oleje obsahuje i dýňový olej nenasycené mastné kyseliny. Nejvíce jsou v něm zastoupeny vitamíny skupiny B, C a E. Například...

Tmavá hustá tekutina - tak vypadá dýňový olej, olej, který bychom měli zařadit nejen do svého jídelníčku, ale i do kosmetické výbavy. Jde totiž o jeden z nejzdravějších olejů, který pomáhá při růstu vlasů nebo zabraňuje plešatění u mužů či na nehty a pokožku. Navíc také pomáhá při léčbě akné, omlazuje a používá se také jako afrodiziakum. [Dýňový olej](#) obsahuje zinek, a díky němu se také využívá při léčbě problému s prostatou.

Dýňový olej se lisuje za studena, a to ze semínek dýně, **tykve olejné**. Ta vznikla jako mutace z tykve obecné a pozor - [se známou dýní hokaido](#) nemá nic společného. Dýně údajně pochází z Jižní a Severní Ameriky, ale někde se také uvádí Indie. Dýně má velké žluté květy a oranžové plody, které mohou vážit až padesát kilogramů. Semínka dýně mají bílou barvu. Po odstranění slupky jsou nazelenalá.

Semena se dnes používají ve farmacii, v kosmetice i v potravinářském průmyslu. Bud' se využívají jako potravina celé, nebo v podobě oleje. Odpad, který zbyde po lisování se může potom dát jako krmivo hospodářským zvířatům, protože má vysoký obsah bílkovin.

Složení lisovaného dýňového oleje

Jako ostatní panenské oleje **obsahuje i dýňový olej nenasycené mastné kyseliny.** Nejvíce jsou

v něm zastoupeny vitamíny skupiny B, C a E. Například **díky vitamínu E je skvělý antioxidant s omlazujícími vlastnostmi.**

Najdeme v něm také zinek, hořčík, železo, draslík, fosfor a vápník. Nechybí v něm ani sacharidy a vláknina. Dýňový olej je také bezcholesterolový. Na nehty a pleť je senzační také [ricinový olej](#) a [arganový olej](#). Přečtěte si o nich víc!

Dýňový olej účinky

- pomáhá při **regeneraci pleti**
- podporuje **kvalitu zubů** - zamezuje tvorbě plaku a zastavuje působení kazu
- **podporuje trávení**, bojuje proti parazitům ve střevech
- pomáhá při **nadýmání, zácpě** a žaludečních potížích
- má hojivé účinky na pokožku - **tlumí popáleniny** i ekzémy
- zamezuje **vypadávání vlasů**, podporuje růst vlasů
- **zlepšuje kvalitu nehtů** (odstraňuje z nich bílé skvrny)
- používá se také u **masáží dětí na bříšku** při křečích způsobených nadýmáním
- pomáhá při problémech s **prostatou**
- funguje při onemocněních **močové soustavy**
- pomáhá při **ateroskleróze** a při kornatění tepen
- upravuje **hladinu cholesterolu**
- je brán za **prevenci proti rakovině**
- pomáhá proti **křečím nohou** v těhotenství
- podporuje **tvorbu mužských spermií** a zlepšuje jejich kvalitu
- zvyšuje **schopnost koncentrace** a zlepšuje paměť
- pomáhá při **únavovém syndromu**
- pomáhá při **depresích a úzkostech**
- obnovuje správnou **činnost jater**
- posiluje **chuť na sex** - používá se jako afrodisiakum



Dýňový olej na vlasy

Dýňový olej je skvělý hlavně na vlasy. **Má vliv na testosteron a androgeny, které hrají důležitou roli při ztrátě vlasů.** Nejlepší je dýňový olej nanášet na vlasy, ale používat ho vnitřně.

1. Ošetření teplým olejem

Kokosový olej **smíchejte se lžičkou dýňového oleje** a tuto směs ohřejte. Pak ji několik minut masírujte do vlasové pokožky. Nechte ji působit půl hodiny nebo přes noc.

2. Opláchnutí vlasů

Do čaje z heřmánku nebo zeleného čaje přidejte **půl lžice dýňového oleje** a tuto směs pak můžete použít při oplachování vlasů po jejich umytí. Po pár minutách vlasy ještě opláchněte čistou vodou.

3. Péče před umytím vlasů

Směs z ricinového oleje (dvě lžíce), kokosového oleje (jedna lžička) a **dýňového oleje (dvě lžíce)** naneste na pokožku hlavy a masírujte. Nechejte působit po dobu 30 až 45 minut, poté opláchněte a vlasy ještě umyjte šampónem.

4. Masky na vlasy s dýňovým olejem

Smíchejte **dva žloutky a dvě lžíce dýňového oleje**, poté směs ještě doplňte vodou z půlky šálku. Masku pak důkladně vmasírujte do pokožky hlavy. Nechte působit 20 až 30 minut. Pak opláchněte studenou vodou a pak omyjte jemným šamponem.

5. Sprej na vlasy s dýňovým olejem

Vezměte sprejovou lahvičku a přidejte jednu až dvě lžíce oleje z dýňových semen. **Doplňte jedním šálkem růžové vody** a protřepejte. Tuto směs můžete použít jako sprej na suché vlasy nebo když jsou vlasy mírně vlhké po koupání. Věděli jste, že [růžová voda je hitem přírodní kosmetiky](#)? Přečtěte si o ni víc!

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](#)