

K e n d e r m a g o l a j

A kendermagolaj rendkívül gazdag, nyolc különféle esszenciális aminosavat tartalmaz, fontos vitaminokat, komplex B vitamint és E vitamint és 90%-ban többszörösen telítetlen zsírvakból áll, melyek fogyasztása kiemelkedően fontos az emberi szervezet számára.

Különösen ki kell hangsúlyoznunk, hogy a kendermagolaj 50-70%-ban linolénsavat (Omega-6) és 15-25%-ban alfa-linolénsavat (Omega-3) tartalmaz.

Ezért 10-20 gramm kendermagolaj fogyasztása fedezi a szervezet teljes napi szükségletét ezekből az esszenciális, telítetlen zsírsavakból. Az olaj tartalmaz az immunrendszer számára fontos gamma-linolénsavat is (GLA), amely segíti a gyulladások kezelését, csillapítását.

A kendermagolajban alapvetően fontos aminosavak és magas tápértékű fehérjék is megtalálhatók. A vitaminok (A-, B1-, B2-, B3-, B6-, C-, D- és E-vitamin), ásványi anyagok (kálium, kalcium, vas, magnézium) és enzimek ilyesfajta "koktélja" az egyik legértékesebb növényi olajjá emeli a kendermagolajat.

A kendermagolaj könnyen emészthető, és elősegíti a megfelelő bélműködést. Bizonyított tény, hogy csökkenti a koleszterinszintet, emellett erős daganatellenes hatása van, hozzájárul továbbá az immunrendszer erősítéséhez (még a HIV-betegek esetében is).

A kendermagolaj képes hatékonyan visszaszorítani az öregedés jeleit. A telítetlen zsírsavak nyugtató, gyulladásellenes és regeneráló hatásúak, természetes rugalmasságot biztosítanak a bőrnek, és gátolják a ráncok képződését. A kendermagolaj külsőleg történő használata javít a száraz, kirepedezett bőr állapotán, de pattanások vagy sömör (herpesz) esetén is kiválóan alkalmazható.

Egyedülálló tulajdonságainak köszönhetően a kendermagolajat a kozmetikai ipar is előszeretettel használja, hiszen különböző szappanokban, samponokban vagy ajakbalzsamokban is fellelhetjük.

