

M á k o l a j

A 19. században a mákolajat sokféleképpen hasznosították: szappant, lakkot és lámpaolajat készítettek belőle, sőt még főzéshez is használták. Manapság a máknak főképp a konyhában van nagy szerepe, de újabban kiderült, hogy az egészségre is kedvező hatással van.

A mákszemekből a mákolajat hidegsajtoltással nyerik ki, ez az eljárás azért nagyon hatásos, mert maga a folyamat mentes minden vegyi eljárástól és tartósítószerrel sem



szükségesek hozzá. Az így előállított olaj vagy vaj megőrzi teljes vitamintartalmát és természetességét és ez által a természet adta gyógyító erejét.

A mákolaj E-vitamin tartalma rendkívül magas, ezen kívül tartalmaz kalciumot, magnéziumot és vasat is.

A mákolajnak több kedvező hatása van:

- csökkenti a trombózis és az embólia kialakulásának lehetőségét,
- fokozza a szervezet védekező mechanizmusát,
- növeli a szellemi teljesítőképességet,
- vérnyomáscsökkentő hatással bír,
- gyorsítja a sebgyógyulást,
- idegerősítő, nyugtató és altató hatású,
- a csontritkulás megelőzésében és kezelésében orvosok által elismert hatása van.

Vannak benne értékes esszenciális zsírsavak (ómega-3 és ómega-6), ám az említett másik két olajhoz képest a mákolaj kevésbé zsíros, világosabb színű, és lassabban szárad ki.

Valóságos elixírként kiválóan hat a bőr, a haj, a köröm és a csontok állapotára. Az esszenciális zsírsavak – csakúgy, mint a lenmagolaj és a kendermagolaj esetében – táplálják, hidratálják, regenerálják, óvják és selymessé is teszik a bőrt. A mákolaj kiváló a száraz, töredezett, ekcéma vagy gyulladás következtében sérült bőrre, és segítséget nyújt különféle sömörök esetén is.