

# T ö k m a g o l a j

A tökmag a sütőtök magja, melyet héjastól „rágcsának” fogyasztunk, de nagyon finom alapanyaga kenyereknek, pogácsáknak is. A nyers tökmagot serpenyőben kicsit megpiríthatjuk, hogy még pikánsabb ízt kapjunk. A tökmagot szórhatjuk krémlevesek tetejére, salátákba, de olaját kipréselve igazi különlegességet kóstolhatunk.



A népi gyógyászatban évezredek óta használják, de a gyógyszeripar is kezdi felfedezni. Gyulladásgátló és -csökkentő, antioxidánsai segítik a szervezet regenerálódását, fokozza a testi és szellemi teljesítőképességet, és csökkenti a szívinfarktus kialakulásának esélyét.

A tökmagolajnak egyetlen hátránya van: ha a ruhánkra cseppen belőle, sajnos lehetetlen kimosni.

A tökmagolaj rengeteg telítetlen zsírsavat tartalmaz, így koleszterin-csökkentő hatással bír. Emellett fontos megemlítenünk, hogy javítja az agyi keringést és lassítja az érlelmeszesedést.

A telítetlen zsírsavakról már sokat hallottunk, viszont a Delta-7 nevű hatóanyag - amiből szintén rengeteg található a tökmagolajban – kevésbé ismert. Ez az összetevő a férfiak számára nagyon fontos, mivel a prosztataproblémák kezelésére ajánlják.

A legnyomósabb érv, amiért a hölgyeknek is érdemes kipróbálni ezt az intenzív ízű finomságot: a tökmagolaj antioxidánsokban nagyon gazdag, és mint már számtalanszor olvashattuk, ez lassítja az öregedési folyamatokat. Nem véletlen, hogy a szépségipar egyik alapanyagáról beszélünk, hiszen a jótékony hatásokra már a kozmetikai cégek is felfigyeltek.

Talán nem is lehet felsorolni, hogy a tökmagolaj hányféle vitamint tartalmaz. Az egyik legfontosabb az A-vitamin, mely nem csak rákmegelőző hatással bír, de a látásnak is nagyon jót tesz. Nem feledkezhetünk el a B-vitaminról sem, hiszen a koleszterinszint szabályozását és a sejthártyák védelmét köszönhetjük neki.

A tökmagolajos szappan dús habot adó szappan, mely elsősorban az érzékeny, gyulladásra hajlamos bőrre ajánlott. A tökmagolaj magas nyomelem tartalma, és a benne található A és E-vitaminok, valamint antioxidánsok tonizálják, egyensúlyban tartják a bőrt, valamint erősítik a kötőszövetet.

A tökmagolajos szappan főleg hideg időben tökéletes, hiszen a tökmagolaj segít a bőr rugalmasságának megőrzésében.