

**JAK ZACZAĆ
PRZYGODĘ
Z OLEJAMI
ROŚLINNYMI**





Pamiętajcie, że duże znaczenie dla zdrowia ma nie tylko obecność nienasyconych kwasów tłuszczowych w diecie, ale również ich odpowiednie proporcje.

Poznaj Olini, rodzinną olejarnię.

Nasza przygoda zaczęła się od oleju lnianego. Tłoczonego najpierw na próbę, tylko dla nas, potem dla przyjaciół, sąsiadów, aż w końcu dla całej najbliższej okolicy. Tłocząc olej samodzielnie, odkryliśmy, że może świetnie smakować, że bardzo różni się od tego, który do tej pory znaliśmy ze sklepów, oraz że zaskakująco miło się o nim gada.

Tłoczenie i rozmowy o zdrowych olejach roślinnych do dziś wychodzą nam najlepiej. Sami nie wiemy, kiedy nasza mała olejowa rodzina rozszerzyła się na całą Polskę.

Jak w każdej kochającej się rodzinie, u nas każdy musi się poczuć zaopiekowany i u siebie. Dlatego dzielimy się z Wami wszystkim, co wiemy o olejach. Także w tym e-booku.

Możecie z nami pogadać o diecie, jesiennym przeziębieniu, BLW i alergii, bo dzięki tym rozmowom sami wiemy więcej i więcej. Razem szukamy sposobu na zimową odporność, wiemy, jak najlepiej podać olej z czarnuszki i jaki olej będzie najlepszy dla waszych potrzeb.

Mamy dla Was zawsze czas, uśmiech i naszą wiedzę. Sprawy staramy się upraszczać, a nie niepotrzebnie komplikować. Chcemy, żeby było Wam u nas miło, fajnie i bezpiecznie – jak w domu najbliższych przyjaciół, do którego chce się wracać.

Na zdrowie!

Marta i Paweł

www.olini.pl

Spis treści

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Dlaczego oleje roślinne? | 05 |
| Jak wybrać dobry olej? | 09 |
| Olej na odporność | 10 |
| Oleje dla dzieci | 14 |
| Oleje dla seniora | 17 |
| Oleje dla kobiet | 21 |
| Oleje na trawienie | 26 |
| Oleje do pielęgnacji włosów | 29 |
| Oleje do pielęgnacji skóry | 35 |
| Wybierz olej dla siebie | 40 |

Dlaczego oleje roślinne?



| Właściwości tłuszczów roślinnych

Zacznijmy od początku. Pewnie nie raz słyszeliście o tym, że spożywanie tłuszczów pochodzenia roślinnego korzystnie wpływa na zdrowie. Jednocześnie zastanawialiście się: „Ok, ale który tłuszcz roślinny będzie dla mnie dobry? Który wybrać dla mojej rodziny? Od czego zacząć?”.

Otóż każdy tłuszcz roślinny ma do zaoferowania nieco inny wachlarz zdrowotnych związków, ale większość z nich łączy jedno – **wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT**.

Omega-3
kwas alfa-linolenowy
(ALA)

Znajdziecie go w:
oleju lnianym,
oleju rzepakowym,
oleju z pestek dyni.

Omega-6
kwas gamma-linolenowy
(GLA)

Znajdziecie go w:
oleju z wiesiołka,
oleju z ogórecznika.

Omega-9
kwas oleinowy
(OA)

Znajdziecie go w:
oliwie z oliwek,
oleju rzepakowym,
oleju z orzechów laskowych.

Trochę tu, trochę tam i okazuje się, że niemal każdy olej roślinny będzie idealny na start. Najważniejsze to zacząć wdrażać je do diety i małymi krokami ograniczać spożycie tłuszczów zwierzęcych.

Dlaczego nienasycone kwasy tłuszczowe są aż tak ważne?

Podobnie jak witaminy, nienasycone kwasy tłuszczowe są niezbędne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu:

- ♦ obniżają poziom cholesterolu LDL („złego”),
- ♦ podnoszą poziom cholesterolu HDL („dobrego”),
- ♦ redukują ilość trójglicerydów,
- ♦ działają przeciwzapalnie,
- ♦ wpływają pozytywnie na pracę serca i mózgu,
- ♦ wspierają organizm w przyswajaniu witamin,
- ♦ wspierają układ odpornościowy.

Pamiętajcie, że duże znaczenie dla zdrowia ma nie tylko obecność nienasyconych kwasów tłuszczowych w diecie, ale również ich odpowiednie proporcje. Idealny bilans omega-3 do omega-6 wynosi 1:5 lub 1:6. Włączenie olejów roślinnych do diety pozwoli Wam na osiągnięcie pożądanego stosunku omega-3 do omega-6.

Najbardziej bogate w NNKT oleje, które możecie wybrać na początku swojej drogi z olejami roślinnymi, to:

Olej lniany

Charakteryzuje go wysoka zawartość omega-3 oraz aż 54% kwasu alfa-linolenowego (ALA). Spożywanie oleju lnianego pozwala m.in. na **obniżenie poziomu cholesterolu LDL**. Ponadto olej lniany jest bogatym **źródłem witaminy E**, wpływającej zbawiennie na kondycję skóry.



Olej rzepakowy

Zawiera **ponad 2 razy więcej kwasów tłuszczowych omega-3 niż oliwa z oliwek**. Pozwala na obniżenie złego cholesterolu oraz **lepszą przyswajalność witamin A, D, E oraz K**.



Olej rydzowy

W 90% składa się z nienasyconych kwasów tłuszczowych, głównie z omega-3 oraz omega-6. Spożywanie oleju rydzowego wpływa na **obniżenie poziomu cholesterolu LDL**. „Rydz” jest dobrym źródłem **witamin E, A i tych z grupy B**.



Olej z wiesiołka

Jedno z **najlepszych źródeł GLA** (9 g na 100 g) i **kwasu linolowego** (77 g na 100 g). **Pomaga w regulowaniu gospodarki lipidowej**. Odpowiedni poziom GLA ma też kluczowe znaczenie dla kondycji skóry.





Kasia Wójcik
dietetyk, specjalistka ds.
insulinooporności,
PCOS, płodności
i tarczycy

Opinia dietetyka

Na zdrowie i prawidłowy rozwój człowieka duży wpływ ma **zbilansowana dieta**. Pożywienie powinno zapewnić nam wszystkie **niezbędne składniki energetyczne i budulcowe** dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Ważnym elementem diety jest **dostarczenie odpowiedniej ilości i jakości tłuszczów**, w szczególności **tłuszczów roślinnych**, zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe. Są one niezbędne na każdym etapie naszego życia i wpływają na jego prawidłowy rozwój. **Zapobiegają również występowaniu chorób cywilizacyjnych** jak: cukrzyca, miażdżyca czy nadciśnienie tętnicze.

Na start warto zamienić obecny **tłuszcz do smażenia** na dobrej jakości **olej rzepakowy i oliwę z oliwek**, a do sałatek i dań na zimno stosować neutralny w smaku **olej lniany**. Dzięki takim zamianom ograniczymy w diecie spożycie tłuszczów zwierzęcych i rafinowanych olejów działających prozapalnie, a włączymy do diety **przeciwzapalne nienasycone kwasy tłuszczowe** wykazujące szereg korzyści dla naszego organizmu.

Jak wybrać dobry olej?



Kwas omega-3 jest bardzo nietrwały i wrażliwy na wysoką temperaturę. W sprzyjających warunkach, przy dostępie tlenu, światła i wyższej temperatury szybko ulega utlenieniu.

Pamiętajcie, aby wybierać taki olej, który ma jak najkrótszą datę ważności, tłoczony jest na zimno, najlepiej dopiero na Wasze zamówienie.

- 01.** Wybierajcie **oleje tłoczone na zimno, niepodgrzewane i nierafinowane**. Produkcja oleju powinna odbywać się w temperaturze do 40°C – gwarantuje to zachowanie cennych kwasów jedno-wielonienasyconych.
- 02.** Zadbajcie, aby wybrać olej **bez żadnych dodatków**, barwników, niepoddany filtracji czy oczyszczeniu – taki olej zapewnia pełnię aktywnych składników.
- 03.** Szukajcie olejów jak **najświeższych**. Olej nie może stać na sklepowej półce, być przez dłuższy czas magazynowany czy przechowywany. Okres od wytłoczenia do spożycia oleju powinien być jak najkrótszy.
- 04.** Sprawdźcie, jak transportowane jest Wasze zamówienie. Olejom szkodzą takie czynniki jak: dostęp do światła, powietrza i wysoka temperatura. Najlepiej kupować **oleje w grubych, ciemnych i szklanych buteleczkach**.
- 05.** Ziarna, z których tłoczony jest olej, powinny być najlepszej jakości i pochodzić od **sprawdzonych, najlepiej lokalnych dostawców**.
- 06.** Szukajcie olejów **tłoczonych na małą skalę**. To zagwarantuje nie tylko świeżość oleju, ale także stałą kontrolę jakości tłoczenia i warunków przechowywania.

Odporność



Olej z czarnuszki

Zadbajcie o swoją odporność, najlepszym naturalnym sposobem – olejem z czarnuszki!

Olej z czarnuszki polecamy, jeśli macie problem:

z alergią, objawami astmy, obniżoną odpornością, trawieniem, alergiami pokarmowymi i AZS, podwyższonym cholesterolem i cukrzycą typu II, RZS.

Jest to również **olej bardzo lubiany wśród rodziców małych dzieci**, które mają tendencję do częstego chorowania. Dodatkowo posiada właściwości przeciwalergiczne i przeciwzapalne.

Jak stosować olej z czarnuszki?

Ważna jest **regularność**. Przyjmujcie olej **codziennie** – czarnuszka wspomaga układ odpornościowy, więc ma działanie profilaktyczne.

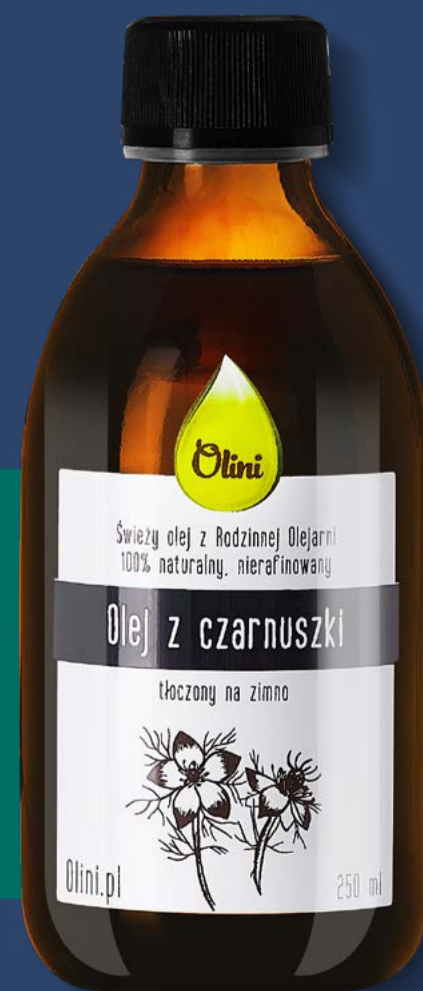
Ważne:

Olej z czarnuszki polecany jest dzieciom od pierwszego roku życia. Nie zaleca się stosowania u kobiet w ciąży.

1-3 rok życia – ¼ do ½ łyżeczki

Po 3 roku życia – ½ do 1 łyżeczki

Dorośli – 1 łyżka

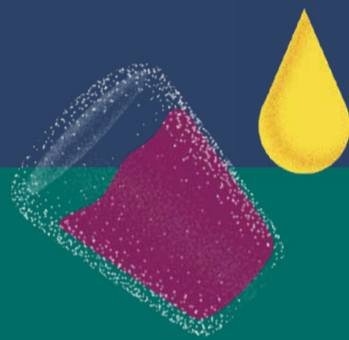


Jak podawać?



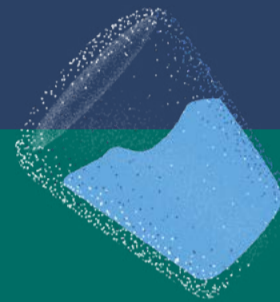
Bezpośrednio

Po prostu na łyżeczce albo za pomocą miarki.



W formie mieszanki

Z czymś słodkim i zdrowym, np. miodem lub sokiem z malin.



Popijając wodą

To świetny sposób, by pozbyć się olejowego posmaku w ustach.



Bezpośrednio do potrawy

Jako przyprawę, podkreślającą smak dania.



Z „zagryzką”

Może to być kawałek pieczywa, warzywo, owoc czy bakalie.



W połączeniu

Z jogurtem, twarogiem, do koktajli, w kaszce czy owsiance.

Przeczytaj więcej w Bazie Wiedzy Olini



Kasia Wójcik
dietetyk, specjalistka ds.
insulinooporności,
PCOS, płodności
i tarczycy

Opinia dietetyka

Na temat czarnuszki możemy znaleźć ogrom prac naukowych i badań wykazujących jej pozytywne właściwości, m.in. **działanie immunomodulacyjne, immunostymulujące, przeciwzapalne.**

Oprócz tego, że **zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe**, dostarcza również witamin, minerałów i związków bioaktywnych, np. tymochinonu.

Szczególnie polecane jest spożycie oleju, gdyż jest to najbardziej skoncentrowane źródło aktywnych związków. Sięgnąć po niego powinny **osoby borykające się z alergiami, chorobami układu oddechowego, skóry czy przewodu pokarmowego.**

Olej korzystnie wpływa na **obniżenie cholesterolu LDL i glukozy na czczo**, co jest szczególnie ważne dla cukrzyków, osób z insulinoopornością, chorobami serca i kobiet z PCOS. Jego **przeciwzapalne działanie** korzystnie wpłynie na osoby z chorobami autoimmunologicznymi, np. Hashimoto czy RZS.

|
Dla dzieci
|



Olej rzepakowy i słonecznikowy

Na pewno wiecie, że tłuszcze są niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka. Dzieci mają zwiększone zapotrzebowanie na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), a bogatym ich źródłem są właśnie oleje roślinne, tłoczone na zimno.

Według Instytutu Matki i Dziecka oraz Centrum Zdrowia Dziecka **olej rzepakowy** można podawać nawet sześciomiesięcznym maleństwom. Dobrym wyborem będzie także **olej słonecznikowy**. Oba mają delikatny, neutralny smak, który lubią maluchy.

Jeżeli do codziennej diety maluszka chcecie wprowadzić zdrowe oleje roślinne, możecie skorzystać ze specjalnie przygotowanej mieszanki, tłoczonego na zimno oleju słonecznikowego i rzepakowego, np. Oleju dla dziecka Olini (60% oleju rzepakowego i w 40% oleju słonecznikowego).

Ten duet to wysoka zawartość NNKT - 92g/100g, witaminy E, która chroni dziecko przed astmą oraz witamin z grupy B, umożliwiających prawidłowy rozwój systemu nerwowego i układu trawiennego dziecka.



Jak stosować oleje dla dzieci?

Jedna łyżka oleju słonecznikowego wystarczy, aby pokryć zapotrzebowanie na witaminę E u małych dzieci.

Olej dla dziecka sprawdzi się jako dodatek do dań ciepłych:

- ♦ zupy – szczególnie dodany tuż przed podaniem
- ♦ dań obiadowych – do polania warzyw, ryżu, kasz
- ♦ przecierów warzywnych i warzywno-mięsnych
- ♦ jajeczniczy, omletów
- ♦ jako dodatek do owsianki, jaglanki, różnego rodzaju kasz.

Świetnie sprawdzi się też w daniach na zimno:

- ♦ Do pieczywa – możecie wymieszać go z masłem
- ♦ Do serków, twarogów
- ♦ Do jogurtu, owsianek, musli z mlekiem
- ♦ Do past i smarowideł na pieczywo
- ♦ Do polania warzyw, sałatek i surówek.

Przeczytaj więcej w Bazie Wiedzy Olini

Pamiętajcie, że Olej dla dziecka Olini to tylko jedna z możliwości wzbogacenia diety o nienasycone kwasy tłuszczowe, najważniejsza jest zbilansowana dieta i różnorodność dostarczanych pokarmów, również tłuszczów.

Dla seniora



Olej lniany, olej z czarnuszki, olej z ostropestu, olej rydzowy

Zapotrzebowanie na tłuszcze w diecie osób starszych spada wraz z wiekiem i stanowi 25-30% dziennego zapotrzebowania na energię. Tym ważniejsze staje się **ograniczanie tłuszczu zwierzęcego na rzecz roślinnych źródeł tłuszczu, bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6.**

Najlepszym wyborem dla osób starszych są **nierafinowane oleje: lniany i z czarnuszki (Olej dla serca Olini)**, ze względu na wysoką zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 oraz **olej lniany, z ostropestu i lnianki rydzowej (Olej dla seniora Olini).**

Olej dla serca

(mieszanka oleju lnianego i oleju z czarnuszki) zawiera bogactwo cennych wielonienasyconych kwasów **omega-3 (kwas linolenowy)** oraz **omega-6 (kwas linolowy)**, które korzystnie wpływają na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.



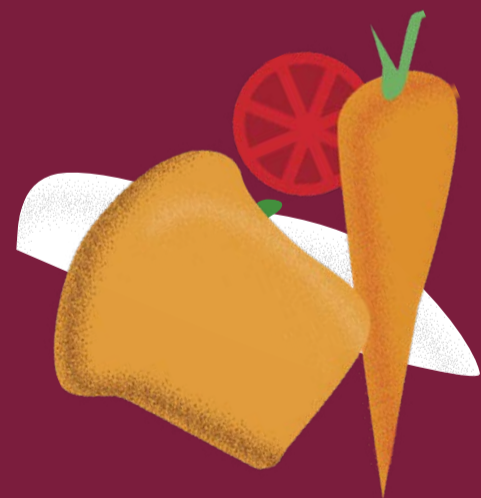
Olej dla seniora

(mieszanka oleju lnianego, z ostropestu i lnianki rydzowej) to wysoka zawartość kwasów omega – 43,68 % kwasu alfa-linolenowego (ALA) w stosunku do innych kwasów tłuszczowych, która **korzystnie wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.**



Jak stosować Olej dla seniora i Olej dla serca?

- ♦ Do pieczywa – możecie go połączyć albo zastępować nim masło
- ♦ Do sałatek i surówek – jako pyszny i zdrowy sos
- ♦ Do twarożku
- ♦ Do jogurtu, szejka czy śniadaniowej owsianki
- ♦ Do polewania gotowanych warzyw i ciepłych potraw
- ♦ Do past z warzyw, jaj czy ryb.





Kasia Wójcik
dietetyk, specjalistka ds.
insulinooporności,
PCOS, płodności
i tarczycy

Opinia dietetyka

Osoby starsze powinny zwracać szczególną uwagę na pochodzenie tłuszczów, które spożywają. **Tłuszcze zwierzęce w postaci masła, smalcu, tłustych mięs i pełnotłustego nabiału, powinny zostać po części zastąpione tłuszczami roślinnymi**, zawierającymi nienasycone kwasy tłuszczowe.

W diecie seniora są one szczególnie ważne, gdyż **wpływają korzystnie na profilaktykę chorób układu krążenia**, zapobiegają powstawaniu zakrzepów i zatorów, a także ograniczają rozwój blaszki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych. **Obniżają ryzyko wystąpienia zawałów czy udarów mózgu.** Wpływają pozytywnie na układ nerwowy czy wzrok osób starszych. Obniżają stężenie cholesterolu LDL oraz glukozy, co jest szczególnie ważne u cukrzyków.

W przypadku osób starszych dostarczenie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych będzie wpływać ochronnie na komórki nerwowe. Obniży poziom cholesterolu LDL i glukozy, co zmniejszy ryzyko zawałów serca i cukrzycy. Ochroni przed działaniem wolnych rodników, przyspieszających proces starzenia komórek, a także zmniejszy bolesność stawów i kończyn przy RZS.

|
Dla kobiet
|



Olej z wiesiołka

Olej z wiesiołka to jeden z najbardziej znanych i cenionych olejów dla zdrowia kobiety. To doskonałe źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 (GLA i LA), korzystnie wpływa na równowagę hormonalną i łagodzi objawy PMS.

Kwas gamma-linolenowy i kwas linolowy wspierają funkcjonowanie kobiecego układu rozrodczego i w rezultacie wspierają płodność. Najlepiej, jeśli będziecie przyjmować łyżeczkę oleju dziennie od pierwszego dnia cyklu (pierwszy dzień krwawienia) do dnia owulacji.



Olej Iniany

Olej Iniany jest bogaty w lignany – naturalne związki, które wspomagają gospodarkę hormonalną organizmu. Szczególnie polecane są kobietom w okresie przekwitania, bo poprawiają nie tylko samopoczucie, ale i kondycję włosów dojrzałych kobiet.

Olej Iniany jest bogaty w **fitoestrogeny**, które niwelują nieprzyjemne objawy menopauzy, takie jak: wahania nastrojów, uderzenia gorąca czy nocną potliwość.



Jak stosować olej z wiesiołka i olej Iniany?

Olej z wiesiołka spożywajcie wyłącznie na zimno (po obróbce cieplnej traci cenne składniki). Dorośli mogą przyjmować 6-8 g dziennie, dzieci do lat trzech połowę porcji (3-4 g). Olej z wiesiołka (ok. 1 łyżeczkę dziennie) najlepiej stosować od pierwszego dnia cyklu miesięczkowego do owulacji. W drugiej fazie cyklu lepiej zastąpcie go świeżym olejem Inianym.

Olej konopny

Olej konopny także jest bogaty w kwas GLA (gamma-linolenowy). GLA jest syntezowany w organizmie na hormon prostaglandyny PGE1. Olej ten pomaga leczyć objawy menopauzy i zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Badania przeprowadzone z udziałem kobiet cierpiących na PMS dowiodły, że codzienna suplementacja 210 g kwasu GLA łagodzi skurcze, ból i inne dolegliwości związane z miesiączką.

Jak stosować olej konopny?

Olej konopny ma przyjemny, lekko orzechowy smak, dzięki czemu doskonale nadaje się jako dodatek do wielu potraw.

- ♦ Na pieczywo, jako zamiennik masła
- ♦ Do chrupiącej sałatki dla wzbogacenia smaku.
- ♦ Do przygotowania pysznego pesto (zblendujcie bazylię lub pietruszkę, orzechy, odrobinę sera wraz z łyżką oleju konopnego).
- ♦ Do past kanapkowych, podkreślając smak warzyw
- ♦ Do zup lub sosów, dla wzbogacenia smaku i uwolnienia dodatkowych porcji witamin z warzyw
- ♦ Do smoothie, by uwolnić dodatkowe witaminy, które są rozpuszczalne w tłuszczach.



Mieszanka olejów Inianego, wiesiołkowego i słonecznikowego

Mieszankę tych olejów znajdziecie w Oleju dla mamy Olini, w którym 22,31% wszystkich kwasów tłuszczowych stanowi kwas linolenowy (LA).

Pozostałe 40,85% stanowią kwas tłuszczowy alfa-linolowy (ALA) oraz wielonienasycony kwas tłuszczowy gamma-linolenowy (GLA).

Jak stosować Olej dla mamy?

To idealne i pyszne uzupełnienie zdrowej diety każdej mamy, także tej karmiącej piersią, w której diecie nie może zabraknąć źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych.

- ♦ Do kanapek – zamiast masła
- ♦ Do sałatek i surówek (jako sos, dressing)
- ♦ Do jogurtów, szejków, porannej owsianki
- ♦ Do polewania gotowanych warzyw i zup
- ♦ Do pasty twarogowej
- ♦ Do sosów pesto.



Na trawienie



Olej z ostropestu

Ostropest od tysiącleci jest znany ze swoich właściwości hepatochronnych, a dzięki udokumentowanemu działaniu został wpisany do rejestru leków na marskość wątroby. Wszystko dzięki zawartości kompleksu flawolignanów – sylimaryny, która wykazuje działanie przeciwutleniające, antyzapalne i żółciotwórcze.

Włączając olej z ostropestu do swojej diety, możecie liczyć na **złagodzenie dolegliwości żołądkowych i poprawę trawienia**.

Jak stosować olej z ostropestu?

Olej z ostropestu spożywajcie zawsze na zimno, np. niecałą łyżeczkę na pół godziny przed posiłkiem, 2-3 razy dziennie. Możecie go również dodawać do potraw (bez podgrzewania) – z racji ziołowego aromatu i orzechowego posmaku będzie lekko wyczuwalny. Możecie doprawić nim sałatkę warzywną, surówkę, pastę kanapkową, jogurt lub biały ser. Zawsze sprawdzi się idealnie jako dodatek, ostatnie muśnięcie tuż przed podaniem potrawy.



Olej z pestek dyni

Olej z pestek dyni ma właściwości przeciwzapalne i antywrzodowe, dlatego może być pomocny przy dolegliwościach ze strony układu pokarmowego. Może być wsparciem w diecie osób skarżących się na zespół jelita drażliwego.

Jedną z głównych właściwości oleju z pestek dyni jest jego **działanie przeciw pasożytnicze**. Wszystko za sprawą **kukurbitacyny**, substancji, która znajduje się pod skorupką świeżych pestek – działa paralizująco na większość pasożytów układu pokarmowego.



Przeczytaj więcej w Bazie Wiedzy Olini



Do pielęgnacji włosów



Olej z czarnuszki

Zawiera wiele witamin, takich jak A, E, F, B1, B3 i B3, a także nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Czarnuszka jest także uznawana za bardzo korzystne źródło biotyny, fitosteroli, flawonoidów, cynku, seleniu, magnezu, wapnia, żelaza, sodu, potasu i wielu innych minerałów.

Olej z czarnuszki posiada wiele właściwości korzystnych dla skóry oraz włosów:

- wspomaga leczenie problemów skórnych
- pomaga w leczeniu atopowego zapalenia skóry i łuszczycy
- sprawdza się w walce z wypadaniem włosów
- pomaga w walce z uporczywym łupieżem.

Przeczytaj więcej w Bazie Wiedzy Olini



Olej kokosowy

Olejowanie włosów olejem kokosowym pozwoli Wam uzyskać efekt gładkich i błyszczących kosmyków.

Olej kokosowy:

- wygładza puszące się włosy
- zwiększa nawilżenie skóry głowy
- przyspiesza porost włosów
- jest naturalnym emolientem do włosów
- wspiera walkę z problemami skóry głowy.

Zawarty w nierafinowanym oleju kokosowym kwas laurynowy ma działanie antybakteryjne i antygrzybiczne, wspierając walkę z przewlekłymi problemami skóry głowy.



Przeczytaj więcej w Bazie Wiedzy Olini



Olej Iniany

Idealnie, jeśli połączycie stosowanie wewnętrzne wraz z zewnętrzną pielęgnacją, dzięki której cebulki będą wspaniale odżywione, a w rezultacie pobudzony zostanie wzrost włosów.

Po zastosowaniu oleju Inianego Wasze włosy nabiorą połysku i staną się bardziej wytrzymałe. Wszystko za sprawą dużej zawartości kwasu alfa-linolenowego.

Olej Iniany:

- genialny olej do włosów wysokoporowatych i kręconych,
- duże cząsteczki oleju Inianego nie obciążają włosa,
- zawartość witaminy E dodatkowo nawilża włosy,
- Ligniany pomagają zmniejszyć wypadanie włosów
- omega 3 i omega 6 odżywiają włosy od wewnątrz.

Przeczytaj więcej w Bazie Wiedzy Olini



Olej z wiesiołka

Olej z wiesiołka jest bogaty w witaminy, które wspierają pielęgnację i odżywienie włosów: witamina E, tryptofan, fitosterole, aminokwasy siarkowe, cynk, selen, wapń, magnez.

U osób, które regularnie stosują olej z wiesiołka, rzadziej pojawia się łupież oraz nadmierne przetłuszczanie skóry głowy, ponieważ olej wyrównuje poziom sebum i normuje wartość pH.

Stosowanie oleju z wiesiołka na włosy to:

- **dokładne odżywianie skóry głowy**
- wsparcie przy problemach z łupieżem oraz przetłuszczającymi się włosami
- wyraźne **wzmocnienie cebulek włosów**
- naturalne stymulowanie porostu włosów
- zapobieganie łamaniu się i rozdwarzaniu włosów.



Jak stosować oleje do włosów?

Olejowanie włosów

Wymienione wcześniej oleje możecie rozprowadzać na całej długości włosów i zastosować tzw. olejowanie włosów. Taki zabieg powtarzajcie 2 razy w tygodniu. Po kilku tygodniach olejowania włosy będą lśniące, miękkie oraz się wygładzą.

Na końcówki włosów

Jeśli macie problem z rozdzwajającymi się włosami, możecie użyć oleju jako serum do końcówek. Od razu po umyciu włosów wetrzyjcie kroplę oleju w końcówki. Olej wygładzi włosy i zamknie otwarte łuski, co zapobiegnie ich rozdzwajaniu.

Na skórę głowy

Jeśli Wasze włosy rosną wolno lub wypadają, możecie zastosować wcierkę z oleju Inianego czy oleju z czarnuszki. Wystarczy, że wmasujecie kilka kropel oleju w skórę głowy i pozostawicie na około 45 minut i na koniec umyjecie włosy. Wykonujcie taki zabieg 2-3 razy w tygodniu.

Maseczka odżywcza

Oleje Iniany czy kokosowy mogą być również składnikiem odżywczej maseczki do włosów ze zblendowanego awokado, łyżki oleju i łyżki miodu. Mieszankę zostawcie na 3 kwadransy, następnie umyjecie głowę szamponem. Zachęcamy również do komponowania własnych maseczek do włosów zawierających olej Iniany.

Przeczytaj więcej w Bazie Wiedzy Olini



| Do pielęgnacji skóry |



Olej kokosowy

Pielęgnacja skóry olejem kokosowym to zabieg znany i powszechnie stosowany przez mieszkańcy krajów azjatyckich. Sekret tkwi w witaminie E, zwanej „witaminą młodości”.

Naturalny olej kokosowy sprawdza się w pielęgnacji cery tłustej i problematycznej. Jego stosowanie **nie przetłuszcza skóry i nie zatyka porów**. Olej kokosowy w swoim składzie **zawiera unikalny kwas laurynowy, znany z działania bakteriobójczego**, co jest bardzo istotne przy walce z trądzikiem.



W składzie oleju kokosowego zawarte są takie witaminy jak: D, A oraz E, które pozytywnie wpływają na stan skóry. To także cenne źródło witamin z grupy B. Poza tym znajdziemy w nim fosfor, magnez, potas oraz wapń, a także kwasy: palmitynowy, mirystynowy, laurynowy. Ostatni z wymienionych kwasów wykazuje silne właściwości przeciwwirusowe oraz przeciwbakteryjne.

Przeczytaj więcej w Bazie Wiedzy Olini



Olej Iniany

Jak już wiecie, spożywanie oleju Inianego dostarcza cennych składników, które wspierają skórę od wewnątrz. Jednak warto spotęgować działanie oleju, stosując go także do zewnętrznej pielęgnacji.

A może macie **problem z szorstką i twardą skórą** na łokciach, kolanach lub stopach? Włączcie olej Iniany do diety i smarujcie nim newralgiczne miejsca, a szybko zauważycie poprawę, bo niedobór kwasów omega-6 objawia się właśnie nadmiernym rogowaceniem naskórka.

Z uwagi na wysoką zawartość witaminy E i kwasu alfa-linolenowego (ALA), stosowanie oleju Inianego:

- ♦ nawilża naskórek
- ♦ zmniejsza podrażnienia
- ♦ poprawia gładkość i nawilżenie Waszej skóry
- ♦ normalizuje wydzielanie sebum
- ♦ ujędrnia skórę.



Olej rydzowy

Olej rydzowy jest bogatym źródłem witamin, a przede wszystkim witaminy E, która ma ogromny wpływ na kondycję skóry oraz włosów i bywa nazywana „witaminą młodości”.

Po Olej rydzowy powinny sięgnąć osoby, które chcą zadbać o zdrowy i młody wygląd oraz osoby, które zmagają się z wypryskami lub stanami zapalnymi skóry.

| Olej rydzowy:

- ◆ pozytywnie wpływa na jędrność skóry
- ◆ zmiękcza skórę, wygładza i uelastycznia
- ◆ zapobiega utracie wody
- ◆ odbudowuje barierę lipidową
- ◆ opóźnia proces starzenia
- ◆ pomaga w stanach zapalnych skóry.



Jak stosować oleje do twarzy?

Maska

Maseczka na bazie oleju kokosowego. Wystarczy, że olej kokosowy wymieszacie z sokiem z cytryny. Do dwóch łyżek oleju dodajcie 2 łyżeczki soku. Na skórę możecie nałożyć grubszą warstwę takiej maseczki. Po parunastu minutach maseczkę zmyjcie ciepłą wodą. Zabieg ten, wykonywany raz na jakiś czas ożywi i rozjaśni waszą cerę.

Demakijaż

Oleje świetnie sprawdzają się do zmywania nawet wodoodpornego makijażu. Olej kokosowy działa łagodnie, nie podrażni i nie uczuli. Wystarczy, że niewielką ilość oleju kokosowego rozgrzejecie w dłoniach i wmasujecie w twarz, olej rozpuści kosmetyki. Tak oczyszczona skóra nie będzie wysuszona czy podrażniona, jak to czasem bywa w przypadku agresywnych produktów do demakijażu.

Olejowanie

Kilka kropel oleju Inianego nałóżcie na oczyszczoną skórę twarzy, szyi i dekoltu, po czym delikatnie wmasujecie lub wklepcie. Olejowanie możecie przeprowadzać codziennie, na umytej i lekko wilgotnej skórze – przedtem spryskajcie twarz wodą.

Wybierz olej dla siebie:



**Wsparcie
w problemach
jelitowych**
Olej z pestek dyni



Na odporność
Olej z czarnuszki



**Poprawa
trawienia**
Olej z ostropestu



**Źródło
omega-3**
Olej lniany



**Złagodzenie
objawów
menopauzy**
Olej konopny



Na trądzik
Olej kokosowy



**Olej
dla dziecka**
Olej rzepakowy



**Obniżenie
poziomu
cholesterolu**
Olej rydzowy



**Złagodzenie
objawów PMS**
Olej z wiesiołka



**Zdrowe
smażenie**
Oliwa z oliwek



Źródło wit. E
Olej lniany