

w superformie

Wykorzystaj polski

15 domowych Inianym i rze

Nie zachwycają wyglądem czy smakiem, ale trudno przecenić ich dobroczynny wpływ na cały nasz organizm. Przeczytaj, jak dzięki olejom możesz szybko, łatwo i niedrogo poprawić swoje samopoczucie i wygląd.

Zarówno olej rzepakowy, jak i Iniany uważane są za najzdrowsze spośród wszystkich tłuszczów! Zawierają rekordową ilość cennych kwasów omega-3. Ale nie brak w nich też witamin, zwłaszcza A, E oraz K. Nasze polskie oleje usprawniają pracę wszystkich układów organizmu! Wzmacniają serce, obniżają cholesterol, normalizują ciśnienie. Zapobiegają też depresji i zmniejszają ryzyko raka. Naskórę zaś działają przeciwzapalnie, nawilżająco i odżywczo. Dlatego korzystaj z ich mocy codziennie!

niają pracę wszystkich układów organizmu! Wzmacniają serce, obniżają cholesterol, normalizują ciśnienie. Zapobiegają też depresji i zmniejszają ryzyko raka. Naskórę zaś działają przeciwzapalnie, nawilżająco i odżywczo. Dlatego korzystaj z ich mocy codziennie!

Domowe terapie czynią cuda!

Choć wydaje się to niewiarygodne, tyżka oleju rzepakowego lub Inianego wypita w ciągu dnia potrafi działać jak najlepsze lekarstwo. Przekonaj się!

1 Walczymy z nadwagą

■ Jesteś na diecie?

Sięgaj po olej rzepakowy lub Iniany. Mimo że to tłuszcze, pomagają w odchudzaniu! Są bowiem bogate w kwasy, które wspomagają spalanie złych tłuszczów nasyconych. Wypijaj szklankę wody z łyżeczką oleju rano.

2 Obniżamy cholesterol

■ Zawarte w oleju rzepakowym kwasy oleinowy oraz sterole roślinne tworzą udany duet, który skutecznie obniża poziom złego cholesterolu we krwi. A to niezwykle ważne w profilaktyce między innymi miażdżycy!

Codziennie wypij szklankę soku warzywnego (np. pomidorowego) lub warzywno-owocowego, np. z 2 marchewek, 2 jabłek, 1 buraka oraz 1 owocu kiwi. Do koktajlu koniecznie dodaj łyżkę oleju rzepakowego, wymieszaj.



5 Poprawiamy pamięć

■ Żyjesz w biegu, twój partner często o czymś zapomina, a dziecko nie potrafi się skupić? Wasz jeden posiłek w ciągu dnia powinien składać się z warzyw skropionych łyżką oleju rzepakowego. Kwasy omega-3 dobroczynnie wpływają na układ nerwowy i poprawiają koncentrację!

3 Wzmacniamy wątrobę

■ Dobroczynną moc oleju Inianego docenił Ojciec Klimuszko! Zalecał, by raz na pół roku stosować kurację oczyszczającą wątrobę.

Wciśnij sok z 1 cytryny. Dodaj do niej tyle samo oleju Inianego. Tak przygotowaną miksturę pij przez 10 dni tuż po zjedzeniu lekkiej kolacji.



4 Chronimy serce

■ Jedną z przyczyn zawału jest spożywanie zbyt dużej ilości tłuszczów zwierzęcych i wysoki poziom kwasów omega-6 w naszej diecie. Olej rzepakowy zawiera natomiast idealny stosunek omega-6 do omega-3. Pijąc łyżeczkę oleju na czczo, wzmocnisz układ krążenia!



kuracji olejem paskowym

Kosmetyki, które łatwo zrobisz sama

Zarówno olej lniany, jak i rzepakowy to sprzymierzeńcy pięknej skóry i lśniących włosów.

6 Superpeeling na gładkie ciało

■ Znakomicie oczyszcza skórę! Witamina E znajdująca się w oleju dodatkowo ją wzmacnia i odżywia.

Do miseczki dodawaj kolejno i mieszaj: 1/4 szkl. oleju rzepakowego, 1/4 szkl. mleka, 1/3 szkl. płatków owsianych, 2 łyżki miodu, 1 łyż-



kę kremowego żelu pod prysznic i 1/4 szkl. brązowego cukru. Mieszaną masuj skórę przez 10 minut tuż przed kąpielą. Spłucz.

7 Regenerująca mikstura

■ Co trzy dni przygotuj superodżywczą maseczkę z olejem lnianym, która zawiera cenne przeciwutleniające oraz witaminy. Dzięki temu skóra szybko zrobi się gładka, dobrze nawilżona i wzmocniona.

Wymieszaj po 2 łyżki twarogu i jogurtu naturalnego. Dodaj 2 łyżki oleju i łyżeczkę soku cytrynowego. Nałóż na twarz i dekollet na 20 min. Zmyj wodą.



8 Kojący kompres dla dłoni

■ Bogactwo składników odżywczych i witamina E w oleju lnianym doskonale pielęgnują dłonie!

Nim zaczniesz robić manicur, włóż dłonie na 10 minut do miseczki z olejem lnianym. To świetnie zmiękczy i nawilży skórki. Wieczorem zaś wmasuj olej w dłonie i załóż na noc bawełniane rękawiczki.



10 Maseczka odmładzająca

■ Znajdujące się w tej błyskawicznej miksturze kiwi wspaniale napina i wygładza cerę. Dodatek oleju świetnie ją natomiast natłuszcza i odżywia.

Miękki owoc kiwi obierz, zmiiksuj z łyżką oleju rzepakowego i łyżką jogurtu. Nałóż maskę na oczyszczoną twarz. Po kwadransie delikatnie zetrzyj papkę wacikiem.

9 Odżywka na suche włosy

■ Pasma są przesuszone, matowe i łamliwe? Zafunduj im prosty, głęboko odżywczy zabieg z olejem lnianym! 2 łyżki oleju utrzyj z 1 żółtkiem. Krem wmasuj w suche włosy. Owiń głowę folią spożywczą i ręcznikiem. Po 20 minutach dokładnie umyj włosy.



Potravy pyszne, zdrowe...

i takie łatwe!

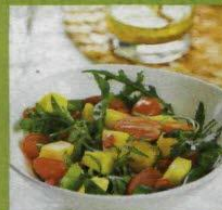
Olej rzepakowy jest świetny i na zimno, i do smażenia. Oto pomysły na jego wykorzystanie.

11 Kanapkowa pasta rybna

■ Dostarczy mnóstwo białka i zdrowych kwasów omega-3. Świetna na śniadanie.

Oczyść 1 wędzoną makrele. Mięso rozdrobnij, dodaj 2 pokrojone w kosteczkę ogórki kiszzone, 1/2 pęczka posiekanego szczypiorku i 2 łyżki oleju rzepakowego. Przypraw solą morską i pieprzem.

12 Sos balsamiczny do sałatek



■ Spraw, że sałatka ze świeżych warzyw zyska wspaniały aromat i smak.

Dodatkowo, dzięki olejowi, zawarte w jarzynach witaminy będą lepiej przyswajalne przez nasz organizm. Do kubeczka wlej 4 łyżki oleju rzepakowego. Dodaj po łyżce octu balsamicznego i soku z cytryny. Przypraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Dokładnie wymieszaj.

13 Ciasto marchewkowe

■ Świetny pomysł na lekki deser, w którym nie brak cennych dla zdrowia składników odżywczych! 2 jajka utrzyj z 1/2 szkl. cukru trzcinowego.

Miksując, wlej 1/2 szkl. oleju rzepakowego i wsyp 1 szkl. mąki. Dodaj po łyżeczce sody oraz cynamonu. Wymieszaj z 1 szkl.



drobno startej marchewki. Piecz 40 min w 180°C. Przekrój i przetłóć kremem z serka mascarpone i cukru waniliowego.

14 Chrupiące placuszki z feta



■ Potrawy smażone na oleju rzepakowym nie zawierają szkodliwych substancji, które są wytwarzane w wysokich temperaturach przez inne tłuszcze. 1 kg ziemniaków zetrzyj. Dodaj posiekaną cebulę, 5 dag pokruszonej fety, 3 łyżki mąki i 1 jajko. Dopraw. Usmaż placuszki.

15 Delikatne pesto z rukoli

■ Pyszne smarowidło do kanapek i sos do makaronu. Bogate w witaminy! Zmiksuj: 10 dag rukoli, 5 dag startego sera typu parmezan, 5 dag płatków

migdałowych, 3 łyżki oleju rzepakowego, 3 ząbki czosnku i 1 łyżeczkę pieprzu cytrynowego. Przetłóć do słoiczka, zakręć. Trzymaj w lodówce.