

Mákolaj

A mák igen nagy kincs a magyar és a környékbeli országok ételkultúrájában. Aminosavakban, zsírsavakban, foszforban, káliumban, kalciumban és vasban gazdag. A ma már sajnos népbetegségnek számító csontritkulás egyik legjobb és legősibb ellenszere. A csontozat elsősorban természetes segítője. Megállítja a csontszövetek leépülési folyamatát, majd elkezd építeni azt. Régóta tudjuk, hogy lassítja az öregedést, elősegíti a vérnyomás csökkenését. Kedvező zsírsavösszetételének köszönhetően megelőzhető a trombózis és az embólia kialakulása. Normalizálja a vér koleszterinszintjét. Fokozza a szervezet védekező mechanizmusát. Növeli a szellemi teljesítőképességet. Idegerősítő, idegfájdalom csökkentő, nyugtató, altató hatású.

B vitamint, E vitamint, kalciumot, magnéziumot 6 tartalmaz, valamint kiemelkedően magas vastartalma van. Szoptató anyáknál segíti a tejelválasztást.

Ajánlott napi adagja: Salátákhoz, hidegtálakhoz 1-2 kávéskanálnyi, ill. étkezések előtt önállóan 1 kávéskanálnyi. Ételekbe keverve is fogyasztható, aki önmagában nem tudja lenyelni az olajat.

Kun cseppek

Kun cseppek

Kun cseppek