



Hidegen sajtolt mákolaj, a csontok őre



Készítette:

Martincsevicsné Jenei Gizella

Ki vagyok én?

Szeretettel üdvözöllek!

Martincsevicsné Jenei Gizella vagyok, egészségőr, hidegen sajtolt olajok szakértője, egy 3 éves és egy 6 éves kislány anyukája.



Már 4 éve foglalkozom a hidegen sajtolt növényi olajok világgal. Ezalatt az idő alatt nagyon sok mindent megtudtam, nagyon sok gyakorlati és elméleti információval lettem gazdagabb.

Sokat olvastam arról, hogy a hidegen sajtolt növényi olajoknak milyen jótékony hatásuk van, melyik milyen problémára nyújthat természetes és kíméletes segítséget. Mindenkinek fontos az egészsége és egyre többen hajlandóak is tenni annak megőrzéséért. Nagyon örülök, hogy Te is köztük vagy, hiszen azzal, hogy letöltötted ezt a kis füzetet máris megtetted az első lépést.

De kérlek légy óvatos és alaposan olvasd végig ezt a füzetet, meggy **egy természetes gyógymód is válthat ki ellentétes hatást, ha nem a megfelelően alkalmazod!**

Ne aggódj, nem kell megijedni sem. Nem elriasztani szerettelek volna, hanem éppen ellenkezőleg. Szeretnék minél több hasznos információt megosztani Veled azért, hogy segítsék óvni egészségedet.

Kellem olvasgatást kívánok! 😊

Bevezető


Amikor sokan először hallanak arról, hogy **a hidegen sajtolt olajok, mint például a mákolaj** nem csupán az ételeket teheti különlegessé, hanem **jelentős mértékben hozzájárulhat ahhoz is, hogy egészségesebbek legyünk**, akkor csodálkoznak és kíváncsian várják a magyarázatot, hogy miért és hogyan is segíthetnek ezek az olajok.

Nos, a hidegen sajtolt olajok – köztük a mákolaj is – **rendkívül gazdagok telítetlen zsírsavakban, vitaminokban és ásványi anyagokban**. Értékes összetevőik miatt pedig rendszeres fogyasztással sokat segíthetnek nekünk egészségünk megőrzésében.

Jogosan kérdezheted, hogy ha nem az ételeidhez adod, akkor mégis hogy tud segíteni a mákolaj?

A válasz egyszerű: önmagában, reggel, éhgyomorra elfogyasztva.

Tudom, hogy ez így most első hallásra egy kicsit furcsának tűnhet, de hidd el, hogy a legjobbat azzal teszed szervezetednek, ha felkelés után az első dolgod a napi javasolt mennyiség (1 evőkanál felnőtteknél) elfogyasztása.



Mákolaj tulajdonságai

A **hidegen sajtolt mákolaj** az egyik olyan olaj, melynek fogyasztását **szakorvosok is kifejezetten ajánlják**, rendszeres fogyasztásával ugyanis megelőzhető a csontritkulás, sőt olyan eredményeket is tartanak számon, mikor már kialakult csontritkulásos megbetegedés esetén javulást értek el a fogyasztásával.

De nem csak a csontritkulás esetén jótékony hatású. Összeszedtem Neked néhány pontban, hogy mikor javasolt fogyasztani a hidegen sajtolt mákolajat.

Hidegen sajtolt mákolaj jótékony hatásai lehetnek:

- nagyon **magas a vastartalma**, ezért rendkívül jótékony hatású lehet **vérszegénység** esetén is
- ugyancsak magas vastartalma miatt különösen **ajánlott** fogyasztani **gyermekeknek, terhes nőknek, szülés előtt álló nőknek, aktív sportolóknak, valamint időseknek**
- **vegetáriánus étrendet követők számára** is értékes vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz
- erősíti az idegrendszert, **természetes nyugtató hatással bír**, anélkül, hogy hozzászokást eredményezne

Mákolaj tulajdonságai

- **természetes altatóként** is jó segítség lehet – ilyenkor javasolt nem reggel, hanem este, lefekvéskor elfogyasztani a napi ajánlott mennyiséget
- **immunerősítő** hatású, ezért rendszeres fogyasztásával megőrizhető a szervezet egészsége
- fogyasztása **javasolt a szív- és érrendszeri megbetegedésekben szenvedőknek, illetve** jelentős szerepe lehet ezen betegségek megelőzésében
- kifejezetten **ajánlott** a hidegen sajtolt mákolaj fogyasztása **olyan gyerekeknek, akik tejallergiások** és nehézséget okoz a növekedéshez szükséges kalcium bevitele a szervezetbe
- **30. életév betöltése után szinte mindenkinek javasolt** fogyasztani prevenció, megelőzés céljából, hiszen ettől az életkortól kezdve **fokozatosan csökken a csonttömeg**

Az ajánlott fogyasztási mennyiség felnőttek számára napi 1 evőkanál.

Ha már meglévő csontritkulás kezeléséről van szó, akkor lehet naponta 2 evőkanállal is fogyasztani, de érdemes folyamatosan konzultálni a kezelő orvossal is.

A gyermekek számára az ajánlott napi fogyasztási mennyiség 1 kiskanál,
szintén reggel.

Mire figyelj oda?

Nagyon figyelj oda arra, hogy milyen terméket vásárolsz. Sokszor burkoltan fogalmaznak a címkén, elrejtik, hogy a mákot hőkezelik (ez a melegen sajtolás eljárása) vagy egyéb eljárásnak vetik alá.

Ha szeretnéd élvezni a hidegen sajtolt mákolaj jótékony hatását, akkor mindig megbízható helyről vásárolj, győződj meg arról, hogy valóban 100%-ban természetes, tiszta hidegen sajtolt mákolajat vásárolsz (ebbe nem tartozik bele ha a „saláta-” és az „ét-” szavak ott vannak az olaj szó előtt).

Gondolj csak bele, hogy ha olcsóbb olajat választasz és kiadsz 1-1,5 éven keresztül egy összeget egy olcsóbb olajért, de mégsem éred el a kívánt hatást, mert nem jó a minősége.

Mi történik ilyenkor? Vagy választasz egy másik olajat vagy abbahagyod és lemondasz a jótékony hatásokról.

Nagyon fontos, hogy ne elsősorban az ár alapján dönts, hanem tájékozódj vásárlás előtt!

Köszönöm, hogy is velem tartottál!

Remélem, hogy sok számodra hasznos és használható tanácsot kaptál!

Figyeld jól az email fiókodat, mert hamarosan küldök még egy levelet, melyben további hasznos információt találsz majd az olaj fogyasztásáról és felhasználási módjairól!

Köszönöm a figyelmed!

Szeretettel, üdvözlettel:

Martincsevicsné Jenei Gizella
GastrOlaj, az egészségőr

www.gastrolaj.hu
www.facebook.com/Gastrolaj
info@gastrolaj.hu

06 30 654 14 73

Ebben az anyagban található tartalom a szerző tulajdona, sokszorosítani, másolni vagy tovább adni a szerző engedélye nélkül nem engedélyezett.