**Hidegen sajtolt olajok jótékony hatásai**

|  |  |
| --- | --- |
| **Szív- és érrendszeri megbetegedések:**   * hidegen sajtolt dióolaj * hidegen sajtolt lenmagolaj * hidegen sajtolt mogyoróolaj * hidegen sajtolt szőlőmagolaj * hidegen sajtolt repceolaj | **Gyulladásos megbetegedések megelőzése:**   * hidegen sajtolt tökmagolaj * hidegen sajtolt szőlőmagolaj * hidegen sajtolt kendermagolaj * hidegen sajtolt argán olaj |
| **Immunrendszer erősítése:**   * hidegen sajtolt mogyoróolaj * hidegen sajtolt tökmagolaj * hidegen sajtolt barackmagolaj * hidegen sajtolt dióolaj * hidegen sajtolt lenmagolaj * hidegen sajtolt mákolaj * hidegen sajtolt kendermagolaj | **Csontritkulás:**   * hidegen sajtolt mákolaj |
| **Alvászavar, depresszió, lehangoltság, fáradtság, stressz, idegrendszer:**   * hidegen sajtolt dióolaj * hidegen sajtolt barackmagolaj * hidegen sajtolt mákolaj * hidegen sajtolt szezámmagolaj * hidegen sajtolt mogyoróolaj | **Emésztési-, gyomorproblémák:**   * hidegen sajtolt lenmagolaj * hidegen sajtolt barackmagolaj * hidegen sajtolt mogyoróolaj |
| **Koncentráció, agyi funkciók:**   * hidegen sajtolt dióolaj * hidegen sajtolt lenmagolaj * hidegen sajtolt tökmagolaj * hidegen sajtolt mogyoróolaj | **Fertőzések, felfázások:**   * hidegen sajtolt dióolaj * hidegen sajtolt tökmagolaj |
| **Bőrproblémák:**   * hidegen sajtolt dióolaj * hidegen sajtolt lenmagolaj * hidegen sajtolt argánolaj * hidegen sajtolt fenyőmagolaj * hidegen sajtolt mogyoróolaj | **Epe bántalmak:**   * hidegen sajtolt lenmagolaj * hidegen sajtolt szezámmagolaj * hidegen sajtolt bogáncsolaj |
| **Cukorbetegség:**   * hidegen sajtolt lenmagolaj * hidegen sajtolt mandulaolaj * hidegen sajtolt földimogyoróolaj | **Gyomorproblémák:**   * hidegen sajtolt lenmagolaj * hidegen sajtolt kendermagolaj * hidegen sajtolt mandulaolaj * hidegen sajtolt bogáncsolaj |
| **Hormonproblémák:**   * hidegen sajtolt lenmagolaj * hidegen sajtolt kendermagolaj | **Izomzat, ízületi problémák:**   * hidegen sajtolt lenmagolaj * hidegen sajtolt dióolaj (reumára is) * hidegen sajtolt kendermagolaj |
| **Koleszterinproblémák:**   * hidegen sajtolt lenmagolaj * hidegen sajtolt dióolaj * hidegen sajtolt mákolaj * hidegen sajtolt napraforgóolaj * hidegen sajtolt mogyoróolaj * hidegen sajtolt repceolaj * hidegen sajtolt szőlőmagolaj | **Májproblémák:**   * hidegen sajtolt lenmagolaj * hidegen sajtolt szezámmagolaj * hidegen sajtolt máriatövis olaj |
| **Terhesség alatt:**   * hidegen sajtolt tökmagolaj * hidegen sajtolt mákolaj * hidegen sajtolt lenmagolaj | **Vashiány:**   * hidegen sajtolt mákolaj * hidegen sajtolt dióolaj * hidegen sajtolt mogyoróolaj * hidegen sajtolt kendermagolaj |
| **Veseproblémák:**   * hidegen sajtolt bogáncsolaj * hidegen sajtolt földimandulaolaj | **Vérrögképződés megelőzése, vérsűrűség csökkentése:**   * hidegen sajtolt mákolaj * hidegen sajtolt dióolaj * hidegen sajtolt lenmagolaj * hidegen sajtolt szőlőmagolaj * hidegen sajtolt repceolaj * hidegen sajtolt kendermagolaj |

Fontos, hogy meglévő panasz, illetve gyógyszeres kezelés alatt mindenképpen kérd ki kezelőorvosod véleményét az olaj rendszeres fogyasztásáról. Ennek elmulasztása miatt bekövetkező problémák miatt sajnos nem tudok felelősséget vállalni. Köszönöm!