**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!