Olivy posilují srdce a omlazují

Proč jsou olivy zdravé?

Olivy jsou **bohatým zdrojem vitamínů A a E, nenasycených mastných kyselin** (fungují jako známý **koenzym Q10**),**antioxidantů** (odbourávají nebezpečné volné radikály v těle), **přírodní vlákniny a minerálů – zejména železa, vápníku, draslíku a hořčíku**. Díky obsahu účinných látek **napomáhají snížení hladiny cholesterolu v krvi** a spolu s antioxidačními účinky tak podstatně **omezují riziko vzniku cévních onemocnění a některých druhů rakoviny**. Ačkoliv jsou olivy velice mastné, **podporují hubnutí**. **Posilují imunitní systém, srdce, chrání žlázy produkující hormony a mírní zánětlivé bolesti. Zastavují předčasné stárnutí a omlazují.**

Černé a zelené

Existují **dva druhy oliv – černé a zelené**, přičemž **černé olivy jsou skutečně dozrálé zelené olivy** patřičného druhu. Doba sklizně přichází obvykle se začátkem listopadu. Existuje mnoho způsobů sběru oliv – od ručního, přes shazování oliv ze stromů, až po mechanickou sklizeň. Plody se však musí před konzumací upravit, neboť **syrové jsou hořké a trpké**. Nakládají se buď **do solného roztoku, nebo se prosolí a marinují v olivovém oleji**. Další možností je **lisování velmi žádaného olivového oleje** – vypeckované **plody oliv se drtí na kaši, ze které se lisováním získává šťáva**. Ta je pak v odstředivce rozdělena na vodu s příměsí dalších látek a na olej.

Olivy se používají **hlavně ve studené kuchyni** – jako součást salátů, ozdoba jednohubek i studených mís. V

teplé kuchyni se pak hodí zejména k drůbeži nebo dušeným masům. Rozmixované s olejem se používají k dochucování pokrmů, do omáček, ale v této formě je můžeme použít i jako pomazánku na chleba.

Olivový olej

Olivový olej obsahuje větší množství látek působících pozitivně na lidský organismus než ostatní jedlé oleje. Nejvýraznější rozdíl je v obsahu nenasycených mastných kyselin, které **dokážou snížit vysoký obsah cholesterolu v krvi** a tím zmírňují projevy dalších civilizačních chorob, vysokého krevního tlaku a cukrovky. Olivový olej je také znám svými antioxidačními účinky, které mají na svědomí především **vitamín E a obsažené fenolové sloučeniny**. Při pravidelném užívání se také projeví jeho **pozitivní účinek na trávení, funkci žlučníku a jater**.

Při teplotě do 210 °C se složení olivového oleje nemění a většina pozitivně působících látek zůstává v olivovém oleji zachována. Je tedy **vhodný i na mírné smažení**, jen je nutné při úpravě pokrmů počítat s jeho mírně hořkou a palčivou chutí a typickou vůní. Pozitivní účinky na trávení se projeví pravidelnou konzumací samotného olivového oleje Extra Virgin na lačno nebo jeho přidáváním do jídel za studena – na zeleninové saláty, těstoviny, ryby nebo masa.

Jak poznat kvalitní olivový olej?

Abychom si mohli vybrat mezi velkým množstvím olivových olejů, které náš trh nabízí, potřebujeme znát alespoň základní informace. Jelikož označení nebývá většinou v českém jazyce, uveďme si, co který název znamená:

- **Olio extravergine di oliva = výběrový panenský olivový olej** – Jedná se o **olej z prvního tlačení oliv a je tedy ze všech nejzdravější**. Jeho obsah kyseliny olejové nesmí přesahovat 1 %. Neprochází žádným fyzickým ani chemickým procesem a má záruku výborných organických kvalit. Jen takový olej smí používat název extravergine.
- **Olio di oliva vergine = panenský olivový olej –** Je získán z oliv pouhým **přímým mechanickým nebo fyzickým vytláčením a lisováním**, bez využití jiných technologií nebo chemických ředidel. Obsah kyseliny olejové nesmí přesáhnout 2 %.
- **Olio di oliva = olivový olej** – Je získán **při druhém a třetím lisování oliv**. Zbytky oliv po prvním tlačení (rozemleté na kaši) se smíchají s chemickými ředidly, aby se vytlačil další olej a olivy byly maximálně využity.
- **Olio di sansa di oliva = olivový olej "bez oliv"** – Tento olej se získává **z posledního tlačení** – z vylisovaných olivových slupek a pecek.

Naše olivové tipy:

- **Pro lepší zažívání**: Polévková**lžíce oleje užívaná každé ráno**na lačný žaludek **podporuje činnost střev a pomáhá při gastritidě, podráždění žaludku, nadýmání a pálení žáhy.**
- **Jako projímadlo**: Při akutní zácpě užívejte **ráno na lačný žaludek** 1 polévkovou lžíci olivového oleje smíchaného **s citrónovou šťávou**.
- **Při onemocnění uší**: Při bolestech v uchu namočte **vatový tampon do olivového oleje** a přidejte 5 kapek**levandulové esence**. Tampon zasuňte do zvukovodu a vyčkejte, až bolest ustoupí.
- **Proti padání vlasů**: Masírujte **pokožku hlavy olivovým olejem každý večer po dobu jednoho týdne**. Přes noc jej nechte působit a hlavu si umyjte až ráno.
- **Při suché pokožce**: Olivový olej zjemňuje a zvláčňuje pokožku. Naneste jej k**aždý den přímo na suché partie**a jemně jej vmasírujte.
- **Při otravě**: V případě otravy organizmu lze olivovým olejem vyvolat zvracení. Naplňte **sklenici do poloviny vlažnou vodou, doplňte olejem a vypijte**.