

ЗЕХТИН



*“If you want to grow old,
drink olive oil like an owl.”*

(Popular Saying)

Съдържание

1. Резюме

2. Въведение

3. Теоретично съдържание

3.1. Зехтин и здраве през човешката история

3.2. Състав на зехтина

3.3. Видове зехтин

3.4. Основни ползи за здравето от зехтина

4. Приложение в практиката

4.1 Противопоказания на зехтина

4.2. Народна медицина със зехтин

5. Литературни източници

6. Интернет източници

Модулът

Заглавие	ЗЕХТИН
Област	Знания за здравословни продукти
Основна целева група	Материалът е предназначен за ... <ul style="list-style-type: none"> ➤ Студенти ➤ Консултанти ➤ Потребителски асоциации ➤ Образователни центрове ➤ Преподаватели в професионални училища
Описание на модула и основни цели	Този модул помага да бъдат разбрани ... Състава на зехтине Основните ползи от консумацията на зехтин Описание на болестите, които могат да бъдат повлияни със зехтин Противопоказания за зехтина Народни рецепти със зехтин
Продължителност на обучението	Продължителността на обучението по модула е: Максималната продължителност е 24 часа, разпределени както следва - 8 часа теоретично обучение; 8 часа посещение в ферми, преработватели и пазари и 8 часа практическа работа.
Цели на обучението	След завършване на обучението ще знаете: Да правите свои рецепти със зехтин Как да използвате зехтин при лечение на някои болести Кои са здравословните ползи от консумацията на зехтин Как да си приготвим храна със зехтин
Компетенции	Специфични компетенции: Знания за ценността на зехтина; Как да направим органичен зехтин; Как да си приготвим храна със зехтин.
Педагогически методи	Видове дейности използвани при обучението: • Теоретично обучение /комбинирано/: <ul style="list-style-type: none"> - присъствено; - дистанционно. • Практическо обучение: <ul style="list-style-type: none"> - изследване на конкретен обект /на място/; - изработване; - самоподготовка; - дегустация на зехтин.

1. Резюме

Зехтинът е един от натурални продукти от средиземноморската диета с най-много лечебни свойства. Първоначално той се е продавал само в аптеки във Великобритания, Китай и др. Този продукт също има дълъг трактат за ефектите върху здравето на хората в цялата история.

Първата част на модула описва съдържанието на основните компоненти на зехтина. Съставът и техните хранителни стойности обясняват основните ползи от маслиново масло за здравето. Въпреки това, може да има противопоказания и не трябва зехтина да се приема от всички. Посочени са случаите, когато консумацията му не се препоръчва. Втората част е посветен на лечебни средства на основа на зехтина. Тези рецепти съдържат векове на опит и приноса на мъдростта на хората.

Ключови думи: маслиново масло; Средиземноморската диета; козметика; профилактика на заболявания; антиоксидант; изгаряния.

2. Въведение

Маслиновото дърво подхранва тялото, душата и ума на човека в продължение на хиляди години. Има много истории и митове за маслиновото дърво и неговия плод. Зехтинът е бил нещо повече от храна за народите на Средиземноморието: тя е лекарство, магия и неограничен източник на очарование, така и изумление, богатство и власт. Зехтинът е бил използван като лекарство и в козметиката и религиозните церемонии. Дори египтяните използват зехтин за улесняване придвижването на гигантски каменни блокове, за да се изградят на пирамидите. (TDC-OLIVE 2004).

Маслиновото дърво и маслините са част от средиземноморската култура, и са добре укрепени в съзнанието на човека и са широко използвани всеки ден. Преминал през вековете зехтинът запазва своето очарование. Традицията на отглеждането на маслини в средиземноморските страни и Близкия изток датира от ранните времена на християнството, като дори участва в предходните вярвания и митове (Puerta, C.).

Отглеждането на маслини е традиция и обичаи. Четейки книгата на Columella, (роден в Кадис, южната част на Испания, по време на първи век), разбираме, че много съвети и описания от миналото за отглеждане на традиционните маслинови площи са актуални и днес. Около година 1040 (BC) маслиново дърво достига Испания от финикийците, но най-значим принос имат римляните, които разпространяват своята култура от Тарифа за Гредос в Испания, за повишаване на тяхната стойност: "Prima Olea arborum est", каза Columella (година 60 DC). Ако смокинята е истината, маслиновото дърво е дървото на живота и мира.

За Унамуно, маслото разделя Европа на две. "Линията преминава през Лоара; в южната част на границата живеят малки сухопътни тъмни мъже, които готвят със зехтин, и са богове. Хората, живеещи в северната част, имат златиста коса, готвя с масло, и са ескимоси.. "



Наименованието "маслиново масло" включва масла от плодовете на маслиновите дървета "Olea Europea". Не се допускат масла, получени чрез разтворител или чрез смесване на различни масла. Зехтинът се извлича от маслините, като ги подлагат на натиск. Получават се масло и растителна вода, при което двата слоя се разделят. От маслините остават остатъци от сухо вещество. Маслото се извлича най-вече месестата (сочната) част на маслините. От костилките се получава костно масло, което съдържа около 28% масло, от които малка част (по-малко от 1%) се намира в самата костилка и останалата част е от ядката, съдържаща се в него .

Всички древни народи от Средиземноморието твърдят, че техните богове са открили и първи използвали маслиновото дърво. Маслиновото дърво е символ на: мира, плодородието, силата, победата, славата и дори пречистване и нещо свещено. Ще се спрем на някои легенди, взети от книгата на Тусен-Samat Maguelonne, "Природната и морална история на храните", за историята на маслото между отделните народности и тяхното значение в рамките на религиите.

За египтяните преди шест хиляди години основна заслуга има Изида, "върховната богиня" и съпруга на Озирис, че е научила тяхното култивиране и използване. Гърците шумно твърдят, че тази чест се пада на Palas Athena. Една легенда разказва, че в планините зад Ерехтейонът, Athena отгледала маслина ", способна да даде пламък на светлина през нощта и излекува раните и да бъде прекрасна храна, богата на вкус и доставчик на енергия." Боговете считали дървото, за символ на мира и много полезен за човечеството продукт. Те са дали на суверенитет на региона и града бил основан от Сесорпс и баща му. От тогава този град е кръстен Атина.

Характерно за божествените поколения е да се раждат под маслиново дърво: Ромул и Рем, например са били родени под едно такова дърво. И, според римляните, Херкулес е бил натоварен да се разпространява маслиновото дърво в Средиземно море в неговата обиколка от дванадесет задачи.

В градината на хълма, Исус ще се моли и плаче по време Разпятието му "Татко, татко, защо си Ме оставил?". Неговият кръст ще бъде направен от маслиново дърво. Библията казва, че един ден дърветата са решили да изберат цар. Естествено, те отидоха при древното маслиново дърво, чийто опит е носител и мъдрост, и казват: "царува над нас. "Маслиновото дърво им каза:" Мога ли да се откажа от моето масло, което ме уверява в честта на Бога и да царува над дърветата?" Не само Моисей показва, следвайки съвета на Вечния Отец, че за дарение баницата трябва да се пече със зехтин (Изход, Левит 29 и 2), а също и зехтин да се смесва с най-добрите ароматни билки за светото миро, за обзавеждането на светилището. Гърците, поверявали грижите и обработката на маслиновото масло само на девиси или чисти мъже, и изливали масло на лицето на мъртъвците. Елевзинските племена от Изтока разчитат този жест като символ на светлината и чистотата.

Тази традиция намира своето място сред ранните християни. Въпреки че идва от далеч, свидетелства за нейната устойчивост. Те обясняват помазването, че е ритуал за вечен мир: маслото на кръщението започна в ежедневна борба срещу духа на злото. За някои алхимици, зехтина е един от елементите на философския камък, заедно с вино и пшеница.

В Северна Африка масло се слага на плуга, преди да отворите първата бразда. Този ритуал смята, че маслото създава слънчеви полета и реколтата ще бъде обилна. За японската Шинто, изначалните води бяха зехтин. Това е масло в което се къпят новородени, преди първата пелена е поставен върху тях.

3. Теоретично съдържание

3.1. Зехтин и здраве през човешката история:

Зехтинът се използва в продължение на 6000 години от културите на средиземноморските народи за помазване на царе, деца и болни; осветление на дворци, къщи и градове; консервиране на храни; лекуване на наранявания и изгаряния; разкрасяване на жените; грижи за спортисти и гладиатор и т.н. (L. Гереро, S., 2004).

Както ще видим по-късно зехтина е богат на мононенаситени мастни киселини и също съдържа ценни антиоксиданти. През 1950 KEYS & GRANDE установяват, че маслиновото масло е здравословен и питателен продукт.

По едно време маслините също се считат за лекарствени, за "засилване на стомаха и подтискане на апетита, отменяйки вискозитетите на стомаха и червата." Маслото се използва от древни времена като лекарство само по себе си и като средство за други лекарства или като съществен елемент на мазила, мехлеми и други продукти като парфюми. Това се дължи предимно на способността му на съпротива срещу гранясване и способността му да се разтваря в други вещества. Така зехтина се използва за производство на "пропито с камфор масло" и се използва за лечение на изгаряния, или "масло с червено вино", която е била използвана като заздравяването на рани от всякакъв вид. Маслото е слабително (все още остава такава употреба) и служи като антидот след поглъщане на токсини и отрови, като помага да се предизвика повръщане. Ако неговото действие като слабително не е достатъчно, то се препоръчва за "клизми" заедно с отвара от слез и мед (A. MARTINEZ, JR, et всички, 2005).

3.2. Състав на зехтина

Терминът пресован зехтин е сок от маслините в перфектна зрялост, от здраво маслиново дърво и се избягва всякакво въздействие или механична, физическа и особено топлинна манипулация, която променя химичния характер на техните компоненти (KIRITSAKIS, AK).



По отношение на състава, бихме могли да го разделим на три части:

а) Част сапунообразуваща или маслиново масло мазнини (съставлява 98%)

Тези мастни киселини са от съществено значение за здравето, тъй като организмът не разполага с капацитет за техния синтез. Мононенаситени мастни киселини са най-изобилният, след това са наситени и полиненаситени по-малко:

63-80% олеинова киселина (мононенаситени)

10-17% палмитинова киселина (наситени)

1,5-5% стеаринова киселина (наситен)

0,3-3% палмитолеинова киселина (мононенаситени)

3-14% линолова киселина (полиненаситени)

1.5% линоленова киселина (полиненаситени)

б) Част несапунообразуващи мазнини.

Несапунообразуващата фракция включва въглеводороди, стероли и токофероли като витамин Е (всеки 13 грама зехтин съдържа витамин Е mcgr 1.56). В много по-малки количества полифеноли (вкус), каротеноиди и хлорофил (цвят) и други летливи компоненти, които им придават миризма.

в) Полифенолите.

Въпреки, че са в много по-малка степен има и полифенолите, включително и Oleocanthal.

3.3. Видове зехтин:

а) Extra Virgin Olive Oil: синоним на високо качество, запазва всички свои сетивни и здравословни свойства. Той може да се счита за маслинов сок без добавки или консерванти, трябва да има по-ниска киселинност от 0,8% и представят едни приятни и разграничими сензорни характеристики.

б) Virgin Olive Oil: без думата "Extra" е все още зехтинов сок без добавки и консерванти, но има някои сензорни дефекти макар и минимални. Неговата киселинност е по-малко от 2%.

в) Olive Oil: тя вече не се смята за "Virgin" и е по-лошо смес масло в резултат на рафинирани масла и студено пресовани масла. Част от тази смес се получава от рафиниране на необработено маслиново масло с 2% киселинност, така че зехтина е маслинов сок. Трябва да има степен на киселинност не повече от 1%.

г) Pomace Oil: от кюспе на маслини, маслото е с по-ниско качество, годно за консумация. Това масло не може да се разглежда като зехтин, понеже е резултат от смесването на рафинирано масло от остатъчен материал от пресован зехтин. Трябва да има степен на киселинност не повече от 1%.



Препоръчително е да се консумират студено пресован зехтин, защото той е по-здравословен, по-автентичен, по-вкусен, ароматен и деликатен от всички маслинови масла.

3.4. Основни ползи за здравето от зехтина:

"Olive oil removes all evil"

(Popular Saying)

За добро здраве препоръчителната доза е 40 грама на ден, 2-3 супени лъжици.

а) За сърцето.

✓ "Зехтинът понижава нивата на липидите при пациенти със сърдечно-съдови заболявания и други усложнения, като диабет или хипертония." Изказване на д-р Рамон Estruch от Universidad Aut3noma de Барселона.

✓ диетата със зехтин намалява възпалението на артериите. Проучването, наречено "Превенция със средиземноморската диета" (PREDIMED), проведено от 16 изследователски екипи в 7 региона и координирана от д-р

Рамон Estruch (Университет на Барселона), показва, че хората, които допълват диетата си със зехтин имат намаление с 8% на показателите за възпаление на артериите.

- ✓ приемът на антиоксиданти и мастни киселини прави зехтина оптималния избор за здравето на сърдечносъдовата система грижи, като помага да се намали нивото на лошия холестерол (LDL) и защитава от атеросклероза. Ето защо Heart Foundation испанската (FEC) препоръчва дневна консумация на зехтин на всяко хранене.
- ✓ зехтинът заема водеща роля в предотвратяването на атеросклероза и като регулатор на кръвното налягане. "Този естествен зехтинов сок, смятан за златната течност в храната ни, ни дава висока хранителна стойност и балансирано и здравословно хранене е от съществено значение за правилното функциониране на сърцето ни", казва д-р Леандро Square, председател на КЕП. Зехтинът осигурява каротеноиди и полифеноли, химикали, които са много полезни за контрол на хроничните заболявания на сърдечно-съдовата система. В този смисъл, сърдечно-защитния ефект на полифенолите е неговото значение в борбата срещу атеросклероза, при които процесът на втвърдяване и стесняване на артериите, като пряк резултат от естествена загуба на еластичност, се генерира. Освен това заболяване, атеросклероза, е основно отговорен за появата на сърдечно-съдови заболявания множество от ангина пекторис, хипертония, на инфаркт на миокарда, наред с другите. По този начин, проучвания потвърждават, че полифеноли са в състояние да запазят ендотелната функция, генериране на по-големи количества от азотен оксид, които могат да регулират както исхемична риска (намалено кръвоснабдяване) като оксидативен стрес.

б) срещу холестерол

- ✓ той регулира нивата на холестерола в кръвта, което се дължи на мононенаситени мастни киселини. Зехтинът е богат на олеинова киселина (C18: 1), тя е вид мононенаситени мазнини (MUFA) полезни за здравето огнище на увеличава HDL (добър), без да се увеличава общият холестерол в кръвта "Подмяна на наситени мазнини с ненаситени мазнини в диетата помага поддържане на нормални нива на холестерола в кръвта. И двете

киселини олеинова киселина и Omega3 са ненаситени мазнини, "казва д-р Леандро Plaza, президент на FEC.

- ✓ фитостеролите повишават HDL холестерол, като същевременно се подобрява сърдечно-съдови заболявания и атеросклероза.

в) Изправени пред хипертония

- ✓ той помага за намаляване на кръвното налягане, чрез полифенолите и олеиновата киселина.

г) предотвратяване на атеросклероза.

- ✓ публикация на университета в Сарагоса казва, че студено пресования зехтин е ефективен за контролиране на атеросклеротични увреждания, най-вече в контекста на средиземноморски тип диета (с ниско съдържание на холестерол).

д) Подобрява храносмилателната функция.

- ✓ в храносмилателния тракт, действа като щит срещу излишните киселини в стомаха.
- ✓ подобряване на рН на тялото, тя се увеличава.
- ✓ той подобрява усвояването на калций и магнезий.
- ✓ предотвратява запек. Приема на гладно в размер на 1 или 2 супени лъжици супа, зехтина работи като леко слабително.
- ✓ то е естествен стимулант за експулсирането на глисти.
- ✓ подобрява храносмилането, като стимулира секрецията на жлъчката от жлъчния мехур, който помага за предотвратяване бавно или тежка усвояването на мазнините.
- ✓ почти всички структури и органи на реагират на стомашно-чревния тракт благоприятно на маслиново масло, за частично инхибиране на стомашната секреция и чревната хормони, като например невротензин и peptide YY.
- ✓ в хепатобилиарната система, масло colecistocinético произвежда значителен ефект, жлъчния мехур възложителя поради стимулирането на холецистокинин. Кое то допълнително увеличава чернодробната секреция на холестерол (жлъчни соли), увеличаване на екскреция. Резултатът е намаляване на циркулиращия холестерол.



- ✓ в ентерално хранене показва, че договорите, жлъчния мехур с маслото по-бързо в сравнение с перорално приложение, което ще улесни усвояването на хора, които се нуждаят от този вид енергия.

е) Метаболитен и когнитивните функции.

- ✓ подобреният метаболитен и мозъчните функции.
- ✓ той благоприятства образуването на клетъчните мембрани и мозъчна тъкан.
- ✓ проучванията показват, че хората, които консумират по-наситени мазнини в сравнение с тези, които консумират по-малко, имат по-малко памет. Хората, които консумират повече мононенаситени мазнини, който съдържа зехтин, имат когнитивно подобрение във времето.

ж) За борба с рака.

- ✓ Янг и сътрудници показват, че основният компонент на маслиново масло, олеинова киселина, се добавя в клетъчната мембрана, медирано сигнализиране регулира G-протеин свързани рецептори. Тези сигнали са тези, които контролиране на кръвното налягане (което обяснява благоприятен ефект върху сърдечно-съдови нива, понижаване на кръвното налягане) и размножаването на клетките (което обяснява защита срещу рак, заболяване, характеризиращо се с прекомерна размножаване на клетките). Тази дейност предвижда, за първи път, това, което е първата стъпка в противотуморното и антихипертензивен ефект на зехтин.

з) Противовъзпалително действие.

- ✓ "Зехтинът съдържа oleocanthal която осигурява противовъзпалителни свойства на циклооксигеназа, сравними с тези на аналгетик, като ибупрофен предписано ензим (COX)". Francisco Хименес, директор на изследването, публикувано в списанието на Американския колеж по кардиологи.

и) за предотвратяване на остеопороза.

- ✓ подобрява абсорбцията на калций, магнезий и цинк. Това е полезно за растежа на костите.

й) В менопаузата.

- ✓ по време на менопаузата подобрява усвояването на мастноразтворимите микроелементи като витамин А и D.

к) При лечението на ревматоиден артрит.

- ✓ изследванията на д-р Атина Линос Медицински факултет, Университет на Атина подчертават, че диетата може да повлияе на развитието на клиничните симптоми на ревматоиден артрит. Тези проучвания показват, че в региони, където консумацията на маслиново масло е високо има по-малко рискове от падане. Установено е, че използването на зехтин два пъти седмично намалява риска от развитие на болестта. Той също така се стигна до заключението, че зехтинът има защитно действие върху развитието на артрит.

л) антиоксидантно действие.

- ✓ той действа като антиоксидант, намалява стареенето на клетъчната мембрана, благодарение на витамин Е. Проучвания при животни показват, че фенолни вещества (oleuropein агликоновата-ligstroside хидрокситирозолът и тирозол), намиращи се в зехтина имат антиоксидантно действие, които се обрънат актове в тялото защитна появата на сърдечно-съдови заболявания и рак. (Мод N. Vissers, Peter L. Zock, Анет JC Roodenburg, Райън Leenen и Martijn B. Oil Phenols се абсорбират Katan.Olive в Хората J. Nutr 132: .. 409-417, 2002).
- ✓ помага на липопротеините да бъдат по-устойчиви на окисление (процес оксидативен е от ключово значение за развитието на коронарна и съдово заболяване, причинява възпаление и атеросклероза), предотвратява образуването на плаки от атеросклероза.

м) предотвратяване на диабет.

- ✓ помага за контрола на други състояния, които повишават риска от диабет или затлъстяване.
- ✓ зехтинът е богат на мононенаситени мазнини. Тези мазнини помагат да се контролира нивото на инсулина в организма

н) предотвратяване на депресия.

- ✓ консумацията на зехтин намалява риска от депресия. Едно скорошно научно изследване в Университета на Навара в списание "Архиви на General Psychiatry", приписвани на Средиземноморската диета намалява риска от депресия с 40% до 50%. И в рамките на средиземноморската диета, на студено пресован зехтин е един от основните им съставки.

о) усещане за ситост.

- ✓ ефект срещу глада, според проучвания на проф Peter Schieberle, ръководител на TUM председателя на Food Chemistry и директор на Центъра за изследване на немски за Food Chemistry.

п) Козметични процедури.

- ✓ кремове на базата на зехтина предпазват кожата от външни агенти, като замърсяване, студ, сух климат и т.н.
- ✓ поради своята структура и флуидност е отличен за масаж терапия
- ✓ подхранва кожата с антиоксидантно действие на витамин Е.
- ✓ тонизира епидермиса и е подхранващ, регенериращ и омекотяване на кожата свойства, това е така, защото тя е богата на витамин Е.
- ✓ олеинова киселина осигурява еластичност на клетъчните мембрани и по този начин към кожата.
- ✓ със своя значителен съдържание на есенциални мастни киселини, възстановява естествените нива на влажност на кожата.
- ✓ за лечение на чупливи нокти. Потопете пръстите в зехтин за няколко минути, помага да се даде по-голяма здравина на ноктите.
- ✓ масажирате суха коса със зехтин и я оставете за около два часа преди измиване помага за хидратиране и постигане на здрав вид.
- ✓ при лечение на суха кожа на лактите, слънчеви изгаряния, обриви, рани или ухапвания от насекоми и др
- ✓ масаж на краката и ръцете с маслинено масло премахва сухота и грапавост.

Част II

4. Приложение в практиката

4.1. Противопоказания на зехтина:

- ✓ Ако приемате лекарства за лечение на диабет или кръвното налягане, намаляване на консумацията на това масло, тъй като намалява кръвната захар и кръвното налягане, което може да доведе до усложнения.

"Is any sick among you?

Let him call for the elders of the community and pray over him, anointing him with oil in the name of the Lord "

(Sant. 5:14)

4.2. Народна медицина със зехтин:



а) Против запек:

а.1) се препоръчва да се вземат 2 супени лъжици зехтин сутрин на гладно, можете да подобрите вкуса с няколко капки лимонов сок. Ако запека е по-упорит, може да се подготви смес от зехтин (1 чаена лъжичка) и топла вода (друг чаена лъжичка), и да се прилага като клизма.

а.2) Направи лапа от пюре от суров спанак със зехтин прилагай върху корема. Работи добре срещу запек и други заболявания на храносмилателната система. Можете също така да се смесват и се пие чай от лайка с една супена лъжица зехтин

б) При хемороида.

Измийте мястото с домашно приготвен сапун с маслиново масло зона. Изплакнете със студена вода.

в) Болки в ушите.

За болки в ушите, трябва да се постави на всяко ухо капка топъл зехтин и се покрива с памук.

г) Отстраняване на тапи в ушите.

Разтопява тапите, като се слагат няколко капки зехтин в ухото преди лягане. Поставете и памук в ухото.

д) Болестни венци.

За да успокои нервност и болка, когато зъбите излизат на малките деца намажете венците с малко зехтин.

е) Ревматизъм и навяхвания

е.1) Зехтинът е много подобен на свойствата на ибупрофен, масаж с този продукт е много полезен. Залейте една супена лъжица или две от маслиново масло върху засегнатата област и масажирате за около десет минути, докато се абсорбира добре. Облекчаването ще се отбележи веднага.

е.2) В 250 мл. зехтин сложете сушени цветове от лайка. Сместа се нагрива в продължение на половин час, оставя се да се охлади и се филтрува. Впоследствие добавете една супена лъжица камфор и 3 супени лъжици алкохол 60°. Прилага се локално в масаж на ставите, 2 пъти на ден.

ж) Умора на ходилата.

За облекчение няколко капки зехтин се добавят в дланта на ръката и масажирате ходилата.

з) Изгаряния.

з.1) За да се подобри и да лекува изгаряния се прилага една супена лъжица зехтин. Но не прави веднага, тъй като се оставя няколко минути раната да диша. Зехтинът овлажнява кожата и облекчава болката.

з.2) за облекчаване на болката от изгаряне ги разтрийте с домашно приготвен сапун, направен от зехтин.

и) Рани.

За да се улесни изцеление мехлем със зехтин, черен вино и мед се прави еднакво и се разстила върху раната. Той също така се казва, че промиване на засегнатия участък с вода за готвене изсушени маслинови листа ускорява заздравяването.

й) кървене.

Нанесете прах от седефче (диво растение) с малко зехтин. Кървенето спира и раната заздравява бързо.

к) стрии на кожата.

За премахване на стрии, смесете една супена лъжица зехтин с друго масло от пшеничен зародиш, се прилага върху кожата с леки масажни движения. С постоянно ежедневно приложение, хидратация ще ги подобри.

л) Оток.

Счекай скилидка чесън в зехтин. Натопи парче памуки намажи засегнатата част.

м) Подуто и измръзнало.

Нанесете зехтин директно върху засегнатите участъци подуто и измръзнало.

п) Псориазис.

Псориазис пустули хидратират и намаляват при пряко кожно прилагане на Virgin Olive Oil.

о) Розацея.

За подобряване на симптомите или забавяне на появата им, са необходими три или четири минути дневно масаж със зехтин.

п) Камъни в жлъчката, пикочния мехур и бъбреците.

За да се улесни експулсиране на камък трябва да се приема на празен стомах, една супена лъжица зехтин с лимонов сок.

р) Акне.

Благодарение на антиоксидантните свойства на маслиново масло, е идеалното място за решаване на проблемите на акне съюзник. Ето защо е препоръчително да включите в диетата, а също и кожата чиста и хидратирана се поддържа. За да направите това, се подготвят специален тоник с 10 капки етерично масло от лавандула на литър зехтин. Всеки ден, участва в засегнатите лицеви масажи.

р) Изглаждане на бръчките.

Благодарение на отличната си антиоксидантно и овлажняващо, то е много полезно за кожата. Можете да изгладят бръчките знаци, поставени вечер масажирате лицето с една супена лъжица масло и две капки лимон. Кожата ни ще изглежда по-ярка и възстановени.

с) Крака

Подгряване на вода за баня 3 супени лъжици зехтин, 1 супена лъжица пчелен восък и половин чаена лъжичка на какаово масло. Охлажда се и се добавят две супени лъжици розова вода. Разбъркайте до образуване на гъста паста, която се нанася върху краката на бръчка.

т) Крем за суха кожа.

Смесете 2 супени лъжици зехтин с две супени лъжици течен ланолин на водна баня и се прилага върху кожата.

ф) Косопад.

Зехтинът позволява на космения фоликул да се отпуснете и увеличава притока на кръв към областта. За да направите това, масажирате скалпа със зехтин, а след това, покрийте главата с кърпа за няколко часа. След това измийте косата с вода и шампоан.

х) За силна коса.

Косата възвръща жизнеността и блясъка, загубен от терапии и стилизиращи продукти. Просто нанесете няколко капки зехтин върху косата и се оставя маслото да влезе в сила, прилага се 10 минути преди измиване на косата.

ц) Грижа за ноктите.

Поставете пръстите си в стъклена купичка с маслиново масло и ноктите се потапят в него за 5 минути преди лягане.

ч) Розмаринов зехтин - облекчаване на мускулни болки и респираторни проблеми.

Измийте розмарин и оставете да изсъхне напълно. Поставете го в съд и след това добавете зехтин, докато покрие целия розмарин. Покрийте купата и оставете да се маринова в тъмно място в продължение на най-малко един месец.

ВЪПРОСИ:

1. Помниш ли колко търговски видове зехтин има на пазара?
2. Каква е ролята на зехтина в контролирането на холестерола?
3. Колко приложения на зехтин има в козметиката?
4. Как изследователят Ян и неговите сътрудници, описват лечебните ефекти на маслиново масло против рака?
5. Какви хора не трябва да консумират зехтин?
6. Какъв вид лечение, може да се направи, за да се бори с акне със зехтин?
7. Как зехтина помага в борбата с алопецията?
8. Как да се грижите за ноктите си със зехтин?
9. Какво означава японската Шинто помисли върху изначалните води, използвани за измиване на новородените?

5. Литературни източници:

Aparicio, R., Harwood, J. *Manual del Aceite de Oliva*. 1ª Edición. 2003.

Dapcich V, Salvador, et all. *Guía de la alimentación saludable*. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2004.

Lawless, Julia. *Aceites esenciales para aromaterapia*. Madrid: Susaeta Ediciones S.A. 1995.

Lawless, Julia. *Aromaterapia. Aproximación práctica al uso de los aceites esenciales*. Madrid: Susaeta Ediciones S. A. 1995.

Puertollano M A, et all. *Aceite de oliva, sistema inmune e infección*. Nutrición Hospitalaria 2010;25(1):1-8.

ToussaintSamat, M. *Historia natural y moral de los alimentos*. Vol. 9, Alianza Editorial. Madrid, 1992.

Quiles, J. L., et al. *Olive Oil & Health*. 2006. CABI, Wallingford, UK.

6. Интернет изочници

Donaire, G. *La campaña del aceite de oliva cierra con la mayor producción de la historia*. [en línea]. 24/03/2014.

http://ccaa.elpais.com/ccaa/2014/03/24/andalucia/1395683776_502857.html

Castellano, G. *Alimentaria 2014: Datos, consumos, mercados y expectativas de un sector fundamental*. [en línea]. 07/04/2014.

http://www.informativos.net/gastronomia-vinos/alimentaria-2014-datos-consumos-mercados-y-expectativas-de-un-sector-fundamental_54592.aspx

Guillem M, Laura. *Beneficios del aceite de oliva frente otras grasas*. Fundación Española del Corazón. [en línea]. 18/04/2013.

<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2558-beneficios-aceite-oliva-frente-otras-grasas.html>

Lozano S., Jesús, et al. *Composición del aceite de oliva*. [en línea]. Capítulo 7.

http://www.economiaandaluza.es/sites/default/files/capitulo%207_0.pdf

Martín C., V. J. *Consumo de aceite de oliva en España. Variables sociales y territoriales*. [en línea]. Distribución y Consumo, Noviembre-Diciembre 2012.

http://www.mercasa.es/files/multimedios/1356785523_pag_027-037_Martin-Consumo.pdf

Montaner, J. *Aceite de oliva y salud cardiovascular*. [en línea]. 27/02/2009.

<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2005/11/29/21374.php>

Pinto F, J. A, Martínez A. J. R. *El aceite de oliva y la dieta mediterránea*. Nutrición y Salud 7. [en línea]. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad y Consumo.
http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/aceite_de_oliva.pdf

s/a. *Aceite de oliva beneficios para la salud* Farmacia Meritxell. [en línea]. 03/05/2013.
<http://blog.hola.com/farmaciameritxell/2013/05/aceite-de-oliva-beneficios-para-la-salud.html>

s/a. *Aceite de Oliva Virgen Extra, el mejor lubricante para un corazón sano*. [en línea].
http://www.qcom.es/v_portal/informacion/informacionver.asp?cod=3161&te=2&idage=3915

s/a. *Aceite de Oliva y Cáncer*. [en línea]. Ministerio de Sanidad de España/ Ministerio de Educación y Ciencia/ Fundación Marathon/ Fundación Genoma España/ Gobierno de las Islas Baleares (Conselleriad'Economia, Innovació i Hisenda y Conselleria de Salut i Consum)/ Lipopharma/ Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
<http://www.lukor.com/ciencia/05063005.htm#sthash.DdY0EOcd.dpuf>

s/a. *Aceite de Oliva*. [en línea].
http://www.balansiya.com/ingredientes_aceite.htm

s/a. *Azeite de oliva e saúde*. [en línea].
http://azeite.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=1413:azeite-de-oliva-e-saude&catid=71:referencias-cientificas&Itemid=115

s/a. *Cada día se compran en España 1,4 millones de litros de aceite de oliva*. [en línea]. Alcaza, el portal del sector del aceite de oliva.
http://www.revistaalcuza.com/REVISTA/articulos/GestionNoticias_454_ALCUZA.asp

s/a. *El aceite de oliva: oro líquido*. [en línea].
<http://marcaespana.es/es/educacion-cultura-sociedad/gastronomia/articulos/149/el-aceite-de-oliva-oro-liquido>

s/a. *El consumo de aceite en los hogares españoles se sitúa en una media de 12,8 litros por persona y año*. 12/07/2013. [en línea]. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.
<http://www.magrama.gob.es/es/prensa/noticias/el-consumo-de-aceite-en-los-hogares-espa%C3%B1oles-se-sit%C3%BAa-en-una-media-de-128-litros-por-persona-y-a%C3%B1o-/tcm7-288722-16>

s/a. *España, al frente del ranking mundial de países productores de aceite de oliva*. 29/03/2014. [en línea].
<http://www.elcaptor.com/2014/03/ranking-paises-productores-aceite-de-oliva.html#!prettyPhoto>

s/a. *Estudios de Consumo*. [en línea]. TDC Olive.
<http://www.asajasev.es/sites/default/files/Estudios%20de%20consumo.pdf>

s/a. *La producción de aceite de oliva asciende en el primer semestre de campaña a las 1.747.800 toneladas, un 187% más que la temporada anterior*. [en línea]. 31/03/2014. Avance del Informe de la AICA.

<http://www.magrama.gob.es/es/prensa/noticias/la-producci%C3%B3n-de-aceite-de-oliva-asciende-en-el-primer-semester-de-campa%C3%B1a-a-las-1.747.800-toneladas-un-187-m%C3%A1s-que-la-temporada-anterior/tcm7-323795-16>

s/a. *Las leyendas y el simbolismo del aceite de oliva*. [en línea]. 23/08/2011.
<http://www.blogverdeynatural.com.ar/relatos-de-la-tierra/las-leyendas-y-el-simbolismo-del-aceite-de-oliva/>

s/a. *Los beneficios estéticos del aceite de oliva*. [en línea]. 02/07/2002.
<http://blog.promocionesfarma.com/2012/07/los-beneficios-esteticos-del-aceite-de-oliva/>

s/a. *Remedios caseros con Aceite*. [en línea].
<http://www.esenciadeolivo.es/cultura-del-olivo/curiosidades/remedios-caseros-con-aceite/>

s/a. *Remedios caseros con aceite de oliva*. [en línea].
<http://mejorconsalud.com/remedios-caseros-con-aceite-de-oliva/>

s/a. *Tipos de aceite de oliva*. [en línea].
<http://www.esenciadeolivo.es/aceite-de-oliva/tipos-de-aceite-de-oliva/>