



Arganový olej

Arganový olej se získává z jader stromu Argánie trnité (*Argania spinosa*), který se vyskytuje výhradně v jihozápadní části Maroka. Tento vzácný strom se dožívá 150-200 let a dorůstá výšky až 10 metrů, je odolný proti horku a suchu. Za poslední roky výskyt těchto vzácných stromů klesá a zvláštností je, že se nepodařilo tyto stromy začít pěstovat v jiných místech na světě. Jeho plody se podobají olivám a listy jsou výtečnou potravou pro kozy. Plody jsou z počátku zelené, s dozráváním se barva mění na jasně žlutou. Plod má 3 vrstvy - slupka, vnější dužina a skořápka s pečkou, která obsahuje arganový olej.

Podle doby sběru a způsobu výroby se arganový olej dělí na potravinový a kosmetický. Výroba tohoto arganového oleje je stále prováděna manuálně ženami v berberských vesnicích a stále se zasazují o ruční výrobu pro zachování tradice a také pro zachování všech příznivých látek, které olej obsahuje. Pomocí lisů se vyrábí pouze malé množství arganového oleje, který se výhradně používá pro kosmetické účely.



VÝROBA ARGANOVÉHO OLEJE

Na výrobu 1l arganového oleje je potřeba asi 25-30kg mandlí (úroda asi 4-5 stromů). Jádra se suší na vzduchu, ručně roztloukají a loupou, po odstranění skořápek se mandle praží na ohni (vzniká tím potravinový olej) a poté jsou pomocí kamenných mlýnů drceny na kaši, smíchány s vodou a ručně se lisují. Až po vysrážení hmoty vzniká zlatožlutý olej.

ÚČINKY ARGANOVÉHO OLEJE NA ORGANISMUS

Potravinový olej

- Obsažené látky výrazně napomáhají při snižování hladiny cholesterolu, čímž omezuje výskyt srdečních příhod nebo jiných cévních chorob
- napomáhá snižovat riziko tvorby rakoviny (rakovina plic, rakovina prostaty, žaludku...)
- posiluje nervový a lymfatický systém
- příznivé účinky na imunitní systém zejména v kombinaci s olejem z černého kmínu
- posiluje nehty, vlasy a napomáhá při léčbě akné

Kosmetický olej

- chrání pokožku před vysycháním a činí ji hebkou a vláčnou
- zmírňuje proces stárnutí, vyhlazuje vrásky
- posiluje vlasy a nehty
- výrazně napomáhá při léčbě exémů, lupenky a jiných onemocnění kůže, napomáhá při problémech s akné



SLOŽENÍ ARGANOVÉHO OLEJE

- **ESENCIÁLNÍ MASTNÉ KYSELINY** - arganový olej obsahuje 20% nasycených a 80% nenasycených mastných kyselin. Patří mezi ně kyselina stearová, kyselina linolenová (30-33%-napomáhá při odbourávání tukových zásob, snižuje hladinu cholesterolu, antioxidační účinky, kosmetické účinky) a zejména kyselina olejová (45% - výrazně vyšší obsah má jen olivový olej). Tyto mastné kyseliny jsou nezbytné pro udržení fyziologických funkcí, ale nejsou v těle samy vytvářeny. Jejich přísun je zajištěn pomocí stravy. Tyto kyseliny představují základní materiál pro tvorbu a funkci buněčných membrán. Díky těmto kyselinám je posilována funkce jater, cév, srdce, lymfatický a nervový systém, napomáhá při otocích, zánětech, a stimuluje krevní oběh

- **KAROTENOIDY** - jedná se o přírodní antioxidanty, které bojují proti některým chorobám, napomáhají snižovat riziko tvorby rakoviny jako je rakovina plic, rakovina prostaty, nádor žaludku a zažívacího traktu, a poskytují také ochranu před chorobami srdce. Některé druhy karotenoidů pomáhají snižovat škodlivý cholesterol, který může způsobovat srdeční příhody nebo jiné cévní choroby.

- **SKVALEN** - jedná se o přírodní organickou sloučeninu. Lidské tělo si jej vyrábí, skladuje a spotřebovává v játrech, mozku, slezině, ledvinách, podkoží a reprodukčních orgánech. Skvalen je nejhojnějším zdrojem buněčného kyslíku. Arganový olej a olivový olej obsahují 2x více množství skvalenu oproti jiným olejům.
- **STEROLY (fytoosteroly)** - arganový olej obsahuje zhruba 20% těchto sterolů a to zejména Alpha-Spinasterol a Schottenol, které se u jiných olejů vyskytují jen ve velmi malém množství nebo vůbec. Jedná se o přírodní látky, které udržují strukturu a funkci buněčných membrán a zabraňují vstřebávání části cholesterolu ze střev do krve a nevstřebaný cholesterol je tak vyloučen z těla.
- **TOCOPHEROL** - látka bohatá na vitamín E, arganový olej obsahuje zhruba 600mg/kg (ve srovnání olivový olej 320mg/kg, vyšší hodnoty má olej z pšeničných klíčků). Vitamín E je silným antioxidantem, který omezuje aktivitu kyslíkových radikálů - snižuje pravděpodobnost jejich vzniku. Mají příznivý účinek na organismus zejména na snižování vzniku srdečně-cévních chorob a některých typů rakoviny.