

LIGETSZÉPE OLAJ

A ligetszépét valaha pompás színekben ragyogó virágaiért szerették, persze csak azon szerencsések, akik sötétedést követően gyönyörködtek benne. A fénylő sárga virágok még a nap felkelte előtt elpusztultak, s másnap este már új virágok díszítik a növényt. De már az észak-amerikai indiánok is ismerték gyógyító hatását: levelét és szárát párolva, gyökerét szárítva fogyasztották külsőleg bőrproblémák kezelésére, belsőleg asztma, megfázás és influenza kezelésére. A modern élelmiszeripar a 70-es évek elején kezdett el érdeklődni a ligetszépe után, a 80-as évekre pedig már az Egyesült Államokban, Japánban és Nyugat-Európában is kedvelt gyógynövény lett.

A ligetszépe olajában két fontos telítetlen zsírsav található: a linolsav és a gamma- linolénsav. Az előbbi az esszenciális zsírsavak (F-vitaminként közismertek) közé tartozik, így a szervezet önmaga nem képes előállítani, csak étkezés útján kerülhet a szervezetbe. Az utóbbit viszont a szervezet a táplálékból hozza létre. A ligetszépéből nyert olajnak 72 %-a linolsav és 9 %-a gamma- linolénsav, így ez a növény a biológiailag aktív F- vitamin leggazdagabb forrása. Az értékes olaj forrása a növény érett magvai, melyek 20 %-ban olajat tartalmaznak.

A gamma- linolénsav nagyon fontos a jó egészség megőrzéséhez, mivel hozzásegíti a szervezetet az ún. prosztaglandinok előállításához, melyek elsősorban a szívre, a vérkeringésre, a bőrre és a betegségeket leküzdő mechanizmusokra hatnak. Genetikai adottságok, tápanyaghiányok, illetve más tényezők miatt sok emberben nem képződik kielégítő módon. A modern étrend gyakran nem tartalmaz számos alapvető tápanyagot, gyakran hiányoznak azok a vitaminok és ásványi anyagok, amelyekre szükség van az optimális gamma-linolénsav és prosztaglandin-termelés megvalósításához.

A ligetszépe olaj egyfelől tápanyagul szolgál, másrészt korigálja az étrendet. A ligetszépe olaj fogyasztásának kedvező hatásai:

- csökkenti a vér koleszterinszintjét,
- normalizálja a vérnyomást,
- enyhíti a bőrcécmát,
- mérsékli az ízületi gyulladást,
- elősegíti az új körmök keletkezését,
- enyhíti a menstruációt
- megelőzi a fájdalmakat,
- csökkenti a másnaposságot.

Ajánlott alkalmazása: napi két mokkáskanál étkezés közben/után. Fogyaszthatjuk natúr formában, de keverhetjük joghurtba, majonézba, vagy más ételféleségbe is.