

Sezamový olej sníží cholesterol a posílí imunitu



Sezam je rostlina se spoustou pozitivních účinků na lidské tělo. Umí si poradit s imunitou, vysokou hladinou cholesterolu a dokonce i migrénami nebo nadměrným stresem. Za studena lisovaný sezamový olej má pak skvělé účinky na lidský organismus a obsahuje řadu vitamínů, živin a minerálů.

Sezam indický nebo také sezam východní je jednoletá bylina se žlutými, modrými nebo fialovými květy. Semena sezamu rostou v tobolečkách a mají různou barvu od krémové až po černou. Tato rostlina dorůstá do výšky až dvou metrů a vyskytuje se hlavně v Indii a Africe.

Sezamový olej a jeho použití

V asijských zemích se sezamový olej běžně používá k přípravě pokrmů. Sezamový olej a jeho použití je velmi široké. Je možné jej přidat do salátů, zálivek, dresinků, používat ho k ochucení sýrů, ke smažení a k dochucení polévek. **Další možností je sezamový olej a jeho použití v kosmetice.** V orientálních zemích se používá jako regenerační prostředek, který se po ranní koupeli vtírá do celého těla.

Sezamový olej je možné využít také pro [olejový zábal na nemocné průdušky](#).

Sezamový olej regeneruje kůži a doporučuje se i při prvních známkách tvorby vrásek. Sezamový olej a jeho použití v lékařství není tolik známé, avšak v tradiční asijské medicíně se používá k **ošetření pokožky spálené od slunce, k ošetření různých poranění, k léčbě proleženin a otlaků kůže.**

V současné době se sezamový olej hojně uplatňuje rovněž v kosmetickém průmyslu. Je součástí řady kosmetických přípravků, používá se k výrobě **pleťových mýdel a pleťového mléka,** neboť má vynikající regenerační účinky na pokožku.

Sezamový olej - účinky

Sezamový olej působí blahodárně i na naše zdraví a organismus. Pročišťuje tělo a pozitivně ovlivňuje metabolismus. Sezam je bohatým zdrojem vitamínu K a lecitinu, obsahuje jedinečné antioxidanty sezamin a sezamolin, které se podílejí na snižování počtu volných radikálů v těle. Mezi další příznivé účinky sezamového oleje patří to, že zlepšuje imunitu a metabolismus, příznivě ovlivňuje činnost kardiovaskulárního systému, snižuje vysoký krevní tlak a hladinu cholesterolu. Sezamový olej posiluje zuby, kosti a kostní dřeň.



Trápí-li vás poruchy spánku a migrény, pak užívejte sezamový olej, zklidňuje nervový systém a mírní stres. Sezamový olej podporuje krevetvorbu, normalizuje hladinu cukru v krvi a posiluje funkci zraku.

Mimochodem, sezamová semínka patří i mezi takzvané [superfoods neboli superpotravinu](#). Vyzkoušíte je?

Recept: Domácí sezamová pasta

Ingredience:

- 200 g sezamových semínek
- 60 ml sezamového oleje
- špetka mořské soli

Příprava:

Troubu rozpálíme na 170 stupňů. Na plech položíme pečicí papír a na něj rovnoměrně nasypeme

celou dávku sezamových semen. Necháme asi pět minut v troubě. Poté **plechem lehce protřepeme** a vložíme ještě na několik minut zpět do trouby. **Semínka nesmí zčernat!** Jakmile začnou hodně hnědnout, vyjmeme je a necháme zchladnout. Pak je **vsypeme do mixéru.** Během mixování postupně přiléváme sezamový olej. Nakonec přihodíme špetku mořské soli. **Promícháme** a uchovááme v lednici.