

Розторопшева



В олії з насіння розторопші є особливий компонент силібінін, який відновлює клітини печінки. Друга важлива речовина – силімарин, який збільшує вироблення жовчі.

Для оздоровлення її можна постійно додавати в їжу (до 3 ст. л. на добу). Особливо корисна за виразки, має протисклеротичні властивості, поліпшує кровотворення, знижує прояви алергійних реакцій. Олія також ефективна в разі ослаблення зору, випадання волосся, хвороб кісток і суглобів, гінекологічних проблем. Її можна застосовувати за опіків будь-якого ступеня тяжкості, ран, у тому числі гнійних, різних уражень шкіри та слизової оболонки.

Олія розторопші не поступається лікувальними властивостями обліпиховій олії. У дерматології її застосовують для лікування псоріазу, облісіння, вугрів.

Мигдалева



Мигдалева олія знижує рівень холестерину в крові, є хорошим зволожуючим засобом, покращує колір обличчя, тонізує шкіру, висвітлює проблемні ділянки шкіри — пігментні плями та веснянки, ефективна при лікуванні екземи та псоріазу, допомагає позбутися почервоніння та шкірного висипу, усуває запалення.

У мигдалевої олії широкий спектр застосування: у косметології, кулінарії, медицині та фармацевтичній промисловості, її додають у парфумерні композиції. Це незамінний зовнішній засіб в зимовий період, коли шкіра пересушується і починає лущитися. Щоб позбутися тріщин на шкірі, досить змастити ці ділянки мигдальною олією. З її допомогою можна покращити колір обличчя та тонус шкіри.

Перед використанням олії мигдалю слід зробити тест на алергічну реакцію.

Гарбузова



Олія з насіння гарбуза покращує імунітет, стимулює опірність інфекціям; покращує моторну функцію кишківника і жовчовивідних шляхів; зменшує набряклість; володіє антиалергічною властивістю; має ранозагоювальну дію; захищає від передчасного старіння та омолоджує шкіру обличчя; виводить з організму паразитів.

Олія корисна і для печінки – вона сприяє її відновленню, перешкоджає розвитку запальних процесів. Через жовчогінну дію гарбузову олію не можна приймати (або приймати з особливою обережністю) тим, у кого в жовчному міхурі є каміння, бо вживання гарбузової олії може спровокувати його виведення.

Олія зміцнює та робить еластичнішими стінки кровоносних судин. Калій, селен, кальцій і магній у її складі регулюють силу і частоту серцевого ритму. А ненасичені жирні кислоти борються з «поганим» холестеринном, очищаючи стінки судин від його небезпечних накопичень у вигляді бляшок.

Гарбузова олія має протизапальну дію, тому її вживання корисне під час захворювань органів дихання: бронхітах, пневмонії. Використовують її навіть у лікуванні туберкульозу.

Олія із насіння гарбуза сприяє роботі нирок, активізує функції очищення та має м'яку сечогінну дію.

А ще олія – відмінний засіб для відновлення організму після операцій, тривалих хвороб, також і після курсів хіміотерапії. Зазвичай відновний курс триває близько року, упродовж якого олію приймають по 1 чайній ложці через день натще.

Гарбузовою олією рекомендують доповнювати раціон кожного чоловіка. Сприятливий вплив на сечостатеву систему робить гарбузову олію корисним та цінним продуктом для чоловіків. Крім її протизапальної та протипухлинної дії, олія позитивно впливає на сперматогенез і ерекцію. Безпосередньо сприяє поліпшенню репродуктивної функції у чоловіків.

Пропити курс гарбузової олії варто тим, у кого є проблеми з передміхуровою залозою, турбує еректильна дисфункція, захворювання сечового міхура, нирок та уретри. Особливо корисні для чоловіків різного віку цинк і селен, що містяться в гарбузовій олії. Доречно приймати цю олію під час будь-якої дієти. Тим більше, що серед її властивостей є здатність спалювати жири.

Фундукова



Доведено: якщо регулярно вживати її в їжу, то шанси отримати захворювання серця і судин знижуються більш ніж наполовину. Завдяки високому вмісту поліненасичених жирних кислот олія фундука з успіхом застосовується у лікуванні і профілактиці багатьох серцево-судинних захворювань і запобігає виникненню атеросклерозу. Натрій, калій і кальцій, що входять до складу олії фундука, підтримують у нормі артеріальний тиск і сприяють зміцненню кісткової тканини.

Енергетична цінність як самого горіха, так і олії з нього досить висока, тому її слід вживати тим, хто важко працює фізично, потерпає від занепаду сил, виснаження, для підвищення витривалості й покращення адаптаційних здібностей організму.

В екстракті лісового горіха виявлені речовини з протираковими властивостями. Олія фундука знімає запалення та гоїть рани, використовується в косметології. Також корисна для підтримки гостроти зору.

Арахісова



Має антистресові та антидепресивні властивості. Кислоти омега-6 і омега-9 у її складі сприяють зміцненню імунітету, покращенню роботи серця та кровоносних судин, функціонування статевої та нервової систем, нормалізації гормонального балансу та рівня холестерину.

Також арахісова олія містить дуже багато холіну (вітаміну В4), необхідного для захисту печінки і запобігання розвитку жовчнокам'яної хвороби. Також багата жиророзчинним вітаміном D, що необхідний для повноцінного росту і регенерації кісткової тканини.

Є хорошим зволожувальним та живильним засобом, тому широко використовується в косметиці. Запобігає передчасному старінню шкіри, пов'язаному з порушенням гормонального балансу та впливом ультрафіолетових променів.

Сприяє покращенню роботи органів зору, має імуностимулюючу, протизапальну дію.

Конопляна



Згідно з медичними дослідженнями, конопляна олія позитивно впливає на органи дихання і допомагає при лікуванні бронхітів та захворювань верхніх дихальних шляхів. Крім того, олія з конопель рекомендована при лікуванні нирок, сечового міхура і захворювань статевих органів.

Покращує апетит, нормалізує сон, знижує в крові рівень цукру а т рівень шкідливого холестерину. Постійне вживання її у їжу підвищує активність і посилює мозкову діяльність. Перешкоджає розвитку в організмі ракових пухлин.

Олію з насіння конопель рекомендують при лікуванні таких шкірних захворювань, як екзема й псоріаз. Крім того, вона захищає шкіру від шкідливого впливу ультрафіолетових променів. Конопляна олія допомагає при опіках і наривах, також її застосовують при радикулітах, забоях, переломах і різних хворобах суглобів.

Допомагає підтримувати гормональний баланс, особливо жінкам після менопаузи.

Олія з грецьких горіхів



Олія грецького горіха корисна при хронічних гепатитах, холециститах, колітах, гастритах, виразках та інших захворюваннях травної системи. Незамінна жирна кислота ситостерол, що входить до складу олії грецького горіха, перешкоджає всмоктуванню холестерину з кишківника, сприяє його очищенню, загоює виразки. Крім того, позбавляє від печії, адже має здатність знижувати кислотність.

Регулярне її вживання знижує ризик розвитку онкологічних захворювань – раку молочної залози, кишківника та передміхурової залози. Робить стінки судин пружними й еластичними, знижує ризик розвитку атеросклерозу, є профілактикою інфарктів, тромбофлебітів. Крім того, компоненти, що входять до складу олії, нормалізують тиск.

Регулярне вживання олії з грецьких горіхів стабілізує рівень цукру в крові, позитивно позначається на процесах метаболізму, нормалізує діяльність щитовидної залози.

Сприятливо впливає на сечостатеву систему. Регулярне вживання продукту дозволяє покращити циркуляцію крові у статевих органах, стимулює лібідо. Використовується у профілактиці різних захворювань сечостатевої системи.

Допомагає відновлювати клітини печінки, сприяє своєчасному відтоку жовчі, підвищує еластичність жовчних проток. Її рекомендують вживати після тривалих хвороб та операцій. Живить клітини мозку, покращує гостроту зору, оскільки є будівельним матеріалом для мембран клітин сітківки очей.