



SemCo®

Olej z Czarnuszki

jest olejem o charakterystycznym gorzkim i korzennym posmaku i zapachu z wyraźną nutą pieprzu i kminu.

Tłoczony na zimno według starej metody z najwyższej jakości polskich nasion czarnuszki siewnej (*Nigella Sativa*) dzięki czemu zachowuje wszystkie substancje aktywne.

Wyróżnia go duża zawartość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (**NNKT**) – ca 83%. Może być używany zarówno do picia jak i do masażu.

Dlaczego jest zdrowy?

Olej z Czarnuszki to naturalny antybiotyk, środek przeciwzapalny, przeciwgrzybiczny, antibakteryjny, uodparniający i odtruwający. Posiada właściwości antynowotworowe. Działa żółciopędnie, wiatropędnie, moczopędnie, wspomaga walkę z nadkwasotą, rozkurcza mięśnie gładkie. Obniża zawartość cholesterolu i trójglicerydów we krwi, zmniejsza ryzyko zawału serca, udaru mózgu, miażdżycy. Poprawia przemianę materii, wspomaga procesy trawienia. Odkąża układ pokarmowy i oddechowy, łagodzi objawy astmy. Chroni przed depresją i stanami wyczerpania.



Charakteryzuje się następującymi właściwościami fizyko-chemicznymi:

Wartość odżywcza w 100 ml	
Wartość energetyczna (energia)	3314 kJ (806 kcal)
Białko	< 0,5g
Węglowodany	0g
Cukry	0g
Tłuszcz, w tym:	
- kwasy tłuszczowe nasycone	10g
- kwasy tłuszczowe jednonienasycone	21g
- kwasy tłuszczowe wielonienasycone	62g
Cholesterol	0mg
Błonnik	0g
Sód	0g

Zastosowanie oleju z czarnuszki w diecie

Zalecany w stanach osłabienia, obniżenia odporności, po rekonwalescencji oraz po chemio i radioterapii, przy bólach żołądka, infekcjach przewodu pokarmowego, przy wzmacnianiu funkcji wątroby.

Wspomaga wytwarzanie prostaglandyn, czyli substancji podobnych do hormonów, sterujących wieloma podstawowymi funkcjami organizmu, odpowiedzialnych za m.in. powstawanie i wzrost komórek.

Stosowany w terapii chorób autoimmunologicznych, np. toczeń, łuszczyca, reumatyzm, alergie.

Korzystnie wpływa na wygląd skóry i poprawia stan jej zdrowia, wspomaga eliminację zmian skórnych wszelkiego rodzaju. Chroni przed wolnymi rodnikami. Bierze udział w tworzeniu prawidłowych, nowych komórek organizmu (skóra, błony śluzowe, ściany naczyń krwionośnych, gojenie ran, regeneracja organów).

Profilaktycznie olej należy spożywać na zimno, codziennie 1 do 2 łyżeczek.

Zastosowanie oleju z czarnuszki w kosmetyce

Stosowany zewnętrznie wspomaga leczenie łuszczycy, trądziku, atopowego zapalenia skóry, wyprysków i egzemy. W naturalny sposób poprawia kondycję skóry, przede wszystkim suchej i dojrzałej. Zmiękcza, wygładza skórę i uelastycznia ją. Dzięki właściwościom przeciwutleniającym, opóźnia proces powstawania zmarszczek.

Łagodzi podrażnienia, również te wywołane nadmierną ekspozycją na słońce.

Stosowany na włosy niweluje łupież oraz uporczywe swędzenie skóry głowy.

Przeciwdziała ich wypadaniu. Wzmacnia przesuszone i zniszczone włosy.

Stosowany do smarowania i masażu, pomaga w zwalczaniu bólu i sztywności mięśni.

Zdrowie na co dzień

Olej z czarnuszki jako omasta - tłuszcz dodawany do potraw.

Polecany jako dodatek do pieczywa, kasz, ziemniaków, makaronów, surówek i sałatek warzywnych, mięs, ryb, serów i nabiału, majonezów, dresingów, sosów Winegret itp...

Należy pamiętać by olej dodawać do dań przestudzonych, by nie stracił swoich zdrowotnych właściwości.

Salatka z orzechami

- 2 garści rukoli
- 2 garści sałaty lodowej
- garść orzechów włoskich
- 3-4 pomidory koktajlowe
- 2 łyżki czarnych oliwek
- 1 mała czerwona cebula
- olej z czarnuszki (ok. 3 łyżki)



Umyte sałaty porwij na mniejsze kawałki i wsyp do miski. Pomidory koktajlowe pokrój w ćwiartki, cebulę, oliwki pokrój w cienkie paski, dodaj do sałat. Orzechy włoskie lekko posiekaj i upraż na suchej patelni aż się ładnie zarumienią, ostudź i posyp nimi sałatkę. Sałatkę polej olejem z czarnuszki.

Salatka jarzynowa

- duże ziemniaki – 2 sztuki
- duża marchewka - 2 sztuki
- zielony groszek konserwowy – 150 gramów
- ser edamski – 125 gramów
- olej z czarnuszki – 6 łyżek
- sok z cytryny
- natka pietruszki (posiekana) – 1 łyżka
- czarne oliwki – 50 gramów
- sól, pieprz

Ugotuj ziemniaki w lekko osolonej wodzie, następnie pokrój w kostkę. Pokrój w kostkę marchewkę, ugotuj. Ugotowaną marchew przelej zimną wodą. Pokrój w kostkę ser. Do salaterki włóż ugotowane warzywa, ziemniaki oraz pokrojony w kostkę ser edamski, dodaj groszek, posyp solą, pieprzem, polej olejem z czarnuszki i cytryną. Podawaj sałatkę posypaną pietruszką i oliwkami.

Dlaczego wybrać olej z SemCo?

SemCo to polska firma rodzinna z wieloletnią tradycją, wytwarzająca oleje tłoczone na zimno według tradycyjnych receptur. O wysokiej jakości olejów decyduje staranny dobór surowców, wytwarzanych we własnym specjalistycznym gospodarstwie i tradycyjna metoda tłoczenia na zimno.

SemCo SGNiP Krystyna Jerzy Just

Śmiłowo 16, 64-500 Szamotuły

tel./fax: +48 61 292 04 02

www.semco.pl; email:info@semco.pl