

Kliņģerīšu eļļa uz čia bāzes.

Sastāvs: Piesātinātās taukskābes : palmitīnskābe(7%), stearīnskābe (3.23%) . Mononepiesātinātās taukskābes : oleīnskābe(7.48%) (omega 9) . Nepiesātinātās taukskābes : linolēnskābe (60.8%) (omega 3) , linolskābe (20.47%) (omega 6).

Omega 3 un omega 6 eļļā ir ideāli piemērotā attiecībā 3:1.

Vitamīni : A un E.

Karotīns, likopēns, citroksantīns, ēteriskās eļļas, organiskās skābes, triterpēni, bioflavonoīdi.

Veselībai:

Plaši visā pasaulē veikti pētījumi liecina, ka omega-3 taukskābes var nodrošināt aizsardzību pret sirds un asinsvadu slimībām. Šo kardioprotektoru ietekmē tiek novērsta asins recekļu veidošanās un tiek mazināti artēriju sienīņu iekaisumi.

Sakarā ar tās spēcīgajām pretiekaisuma īpašībām, eļļa kļūst aizvien populārāka kā uztura bagātinātājs cilvēkiem ar locītavu problēmām. Omega-3 taukskābēm piemīt pretiekaisuma īpašības.

Ir pierādīts, ka eļļas lietošana palīdz samazināt locītavu sāpes un uzlabo locītavu kustīgumu reimatoīdā artrīta pacientiem.

Eļļa lieliski piemērota bojātas, iekaisušas ādas, kā arī ādas ar izteiktiem kapilāriem, brūcēm, rētām, strijām, izsitumiem un apdegumiem kopšanai.

Jaunākie pētījumi liecina, ka kliņģerītes stimulē imūnsistēmu un palīdz cīnīties ar vīrusiem, stiprina sirds un asinsvadu sistēmu, pazemina holesterīna līmeni asinīs un aizkavē audzēju attīstību.

Kosmētikā:

Kliņģerīšu/čia eļļa palīdz stabilizēt ādas dabisko hidrolipīdu slāni, novēršot pārlietu taukošanos vai sausumu.

Eļļa ir viegla, tā neveido taukainu, lipīgu vai nepatīkamu slāni uz ādas- viegli iesūcas, neaizsprosto poras, tādēļ piemērota visiem ādas tipiem. Šo eļļu var lietot tīrā veidā- kā kopjošu līdzekli sejas, ķermeņa ādai.

Tā ir ne tikai lielisks sejas un ķermeņa kopšanas līdzeklis, bet arī brīnišķīgi piemērota roku ādas, īpaši sausu, iekaisušu, saplaisājušu kutikulu kopšanai- piliens šīs eļļas mīkstinās sauso ādu, veicinās dzīšanu, uzlabos kutikulu elastību.

Matu kopšanā kliņģerītes/čia sēklu eļļa ir lieliski piemērota kā maska pirms mazgāšanas (īpaši sausiem, nedzīviem, ķīmiski apstrādātiem vai krāsotiem matiem), matu maskās, serumos, kā arī pēc mazgāšanas tīrā veidā kā matus nogludinošs serums. Eļļa nepadara

matus smagus vai taukainus, piešķir tiem mirdzumu, atjauno elastību un mata dabisko aizsargslāni.

Tā ir lieliska, tīras un neapstrādātas sejas un ķermeņa ādas kopšanā, maigi kopjoša un dziedējoša iekaisušai, niezošai, sausai galvas ādai. Šī eļļa ir neaizstājama, novēršot saules, vēja, aukstuma radītos ādas bojājumus- apsārtumu, velkošu vai sūrstošu sajūtu, apsaldējumus, apdegumus un iekaisumus.

Kulinārijā:

Kliņģerītes/čia eļļa ir ideāla sastāvdaļa veselīgu salātu mērcēs.

Tā piešķir papildus uzturvērtību un veselību veicinošas īpašības visiem zaļo kokteiļu veidiem.

Eļļu var pievienot pie mīklām, sviesta un siera iekrāsošanai.

Šo eļļu nav ieteicams karsēt temperatūrā augstākā par 50 gādiem pēc Celsija. Tai nav spēcīga, īpatnēja aromāta, tikai viegla eļļas-riekstu smarža.