

# Олії: для смакування і лікування

У червні наш раціон нарешті урізноманітнюється салатами зі свіжих овочів і фруктів. Якими оліями, окрім традиційної соняшникової, їх можна заправляти, та про лікувальні властивості рослинних олій загалом розповідають професор Оксана Ганич, д-р мед. наук, директор Науково-дослідного інституту фітотерапії Ужгородського національного університету, та Павло Ганинець, головний лікар санаторію «Квітка полонини» (м. Свалява Закарпатської області), заслужений лікар України



## ОЛІЯ ІЗ ЗАРОДКІВ ПШЕНИЦІ

Із зародків пшениці олію отримують способом низькотемпературної екстракції. Це густа рідина від світло-жовтого до темно-оранжевого кольору. Характерною особливістю технології одержання олії є збереження в продукті природних поєднань і пропорцій комплексу біологічно активних речовин. Вони містяться в олії у максимально концентрованому вигляді під захистом власних антиоксидантів. Олія із зародків пшениці — одне з найкращих джерел природного вітаміну Е (токоферолу).

**Склад.** Легкозасвоювані ненасичені жирні кислоти (вітамін F), фосфоліпіди, каротиноїди, амінокислоти, ферменти, біологічно активні речовини, макро- і мікроелементи (калій, натрій, кальцій, залізо, мідь, цинк, магній, фосфор, хром), вітаміни (A, D, E).

**Дія.** Вітаміни, які входять до складу олії, беруть участь в ліпідному і білковому обміні, стимулюють роботу імунної системи, покращують обмінні процеси в кістковій тканині і шкірі, стимулюють процес кровотворення, беруть участь в утворенні гемоглобіну, нормалізують ендокринний баланс.

Мікроелементи олії суттєво впливають на обмінні процеси і сприяють профілактиці серцево-судинних захворювань, оскільки більшість з них входить в активні центри різних ферментів — каталізаторів біохімічних реакцій в організмі.

Олія з пшеничних зародків корисна для здоров'я шкіри, слизових оболонок і волосся.

Через низький вміст вільних жирних кислот цю олію можуть вживати пацієнти із серцево-судинними захворюваннями для профілактики і лікування атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, стенокардії.

Біологічно активні речовини у складі олії — це ферментоподіб-

ні сполуки, які використовуються організмом для синтезу власних ферментів, або ж їх замінюють у метаболічних процесах, що особливо важливо для людей із порушенням всмоктування в кишечнику.

Високий вміст токоферолу і ненасичених жирних кислот дозволяє використовувати олію для попередження активації вільнорадикального окиснення в організмі за дії несприятливих чинників навколишнього середовища, особливо для сповільнення процесів старіння.

Олія з зародків пшениці сприяє відновленню клітин печінки у разі патологічних станів, що дуже корисно, якщо людина змушена приймати антибіотики і сульфаніламідні препарати у високих дозах.

Олія покращує виділення жовчі, що підсилює метаболічні процеси та підвищує енергетичний потенціал організму.

## ГАРБУЗОВА ОЛІЯ

Гарбузову олію виробляють з гарбузового насіння за спеціальною сучасною технологією, яка зберігає всі лікувальні властивості біологічно активних речовин насіння в нативному стані.

**Склад.** Легкозасвоювані білки (протеїн), фітостерини (ліпідні компоненти клітинних мембран); насичені і ненасичені жирні кислоти; вітаміни C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP і F, каротиноїди (попередники вітаміну A), токоферолу (вітамін E); макро- і мікроелементи (кальцій, залізо, калій, магній, мідь, кобальт, цинк, фосфор); біологічно активні речовини, ферменти; фосфоліпіди, флавоноїди, лецитин.

**Дія.** Гарбузова олія покращує роботу травного тракту, нормалізує жовчовиділення. Корисна у разі гострого і хронічного гепатиту, холециститу, гастриту, виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки, коліту.

Гарбузова олія сприяє виведенню надлишків холестерину,



Оксана Ганич



Павло Ганинець

нормалізує водно-сольовий обмін, тому рекомендована людям із захворюваннями серцево-судинної системи і нирок.

З огляду на високий вміст вітаміну А олія незамінна у разі офтальмологічних захворювань, особливо катаракти і глаукоми.

Гарбузова олія багата на ненасичені жирні кислоти і цинк, тому її успішно застосовують для лікування простатиту і аденоми.

### ЛЛЯНА ОЛІЯ

Ляну олію отримують з насіння льону методом холодного віджимання. Корисні властивості лляної олії для здоров'я неоціненні. Її регулярний прийом покращує здоров'я, позитивно відображається на зовнішньому вигляді і самопочутті людини, а також наповнює організм життєвою енергією.

**Склад.** Ця олія містить безліч корисних речовин, але унікальна насамперед завдяки наявності поліненасичених жирних кислот омега-3 і омега-6. Ці кислоти не виробляються в організмі людини, але життєво необхідні для його нормального функціонування, адже саме з них синтезуються всі інші необхідні жири. І якщо лінолева кислота та омега-6 містяться і в інших рослинних оліях, то альфа-лінолеву кислоту, омега-3, в достатній кількості можна знайти лише в лляній.

Крім того, лляна олія багата на лігнани, фенольні сполуки рослинного походження, що мають антиоксидантні та протипухлинні властивості. Вітаміни групи В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>), що містяться в олії льону, підтримують як фізичне, так і емоційне здоров'я людини. До складу лляної олії входить також багато мінералів і мікроелементів (кальцій, залізо, магній, фосфор, калій, цинк).

**Дія.** Завдяки високому вмісту незамінних жирних кислот лляну олію рекомендують вживати для профілактики захворювань серцево-судинної системи. Олія корисна за наявності спастичних закрепів, при дизентерії, геморої, нирковокам'яній і жовчнокам'яній хворобах, у разі порушень жирового обміну і атеросклерозу. Зокрема, з неї виготовляють лікарський засіб лінетол, який застосовують для лікування і профілактики атеросклерозу.

### СОНЯШНИКОВА ОЛІЯ

**Склад.** Високий вміст вітаміну F покращує метаболізм, підвищує еластичність судин, підтримує колагеновий каркас шкіри і робить її пружною. Вітамін F нормалізує гормональний фон організму, сприяє кровотворенню, підвищує імунітет.

Вітамін E ефективно бореться зі старінням. Знижує ризик атеросклерозу і покращує пам'ять. Незамінний в терапії цукрового діабету і хвороби Альцгеймера.

Вітамін А — це вітамін зору, без нього зоровий апарат не може виконувати свої прямі функції. Вітамін А відповідає за здорові нігті і волосся.

Вітамін D необхідний і дітям, і дорослим. Для маленьких дітей він буде профілактикою рахіту, для дорослих — остеопорозу. Без цього вітаміну кальцій не засвоюється. Також без вітаміну D страждають щитоподібна залоза, нирки і кишечник.

**Дія.** Соняшникова олія має не тільки високу харчову цінність і широко застосовується для приготування їжі, але й завдяки наявності жирних кислот її використовують як лікувальний засіб, особливо для регуляції обміну холестерину в організмі. Жирні кислоти утворюють з холестерином розчинні сполуки і виводять його з організму.

Соняшникова олія також має антисклеротичні властивості. Її використовують як основу для виготовлення мазей, пластирів і розтирань. Призначають як жовчогінний засіб для лікування хронічних захворювань печінки і жовчних шляхів — холециститу, холангіту, холангіогепатиту, калькульозного холециститу.

# Ліотон® 1000

Гепарин

гель

Комплексна\* дія проти симптомів варикозу<sup>1</sup>



1 грам гелю містить:  
1000 МО гепарину<sup>1</sup>  
Неролієву та лавандову олії<sup>1</sup>

Інформація для спеціалістів у галузі охорони здоров'я

<sup>1</sup> Інструкція для медичного застосування лікарського засобу Ліотон® 1000 гель  
\* Фармакологічні властивості

РП, UA/10905/01/01.

Для докладної інформації дивіться інструкцію Ліотон гель. Наказ МОЗ України №411 від 07.07.2015 р.

Лікарська форма. 1 г гелю містить 1000 МО гепарину. Показання. Лікування захворювань поверхневих вен, таких як варикозне розширення вен, ускладнень тощо. Протипоказання. Підвищена чутливість до будь-якого компоненту препарату тощо. Зберігати в місцях, недоступних для дітей. Виробник: А.МЕНАРІНІ Мануфактурінг, Логістис енд, Сервісес С.р.Л., Представництво "Берлін-Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ". Адреса: м. Київ, вул. Березняківська 29. Тел.: (044) 494 33 88. UA\_LIO-02-2018\_V1\_Press останнє затвердження 26.03.2018



**BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI