

OLEJ Z KIEŁKÓW PSZENICY żywność czy kosmetyk?

Naturalne oleje znane są od starożytności, a właściwości wielu z nich zostały naukowo dowiedzione.

W starożytnym Egipcie ziarna pszenicy wykorzystywane były w misteriach poświęconych Ozyrysowi. Przed zasiewami lepiły się figurki z ziemi przedstawiające bóstwo, w które następnie wkładano ziarna zbóż. Po pewnym czasie figurka pokrywała się zielonymi pędami, co nawiązywało do mitycznej śmierci i odrodzenia boga. W Greckiej mitologii kłosa pszenicy były atrybutem bogini Demeter.

Pszenica (*Triticum L.*) to rodzaj zbóż z rodziny wiechlinowych. Pochodzi z południowo-zachodniej i środkowej Azji. Wyróżnia się około 20 gatunków pszenicy. Łodyga pszenicy osiąga 150 cm wysokości. Jest dęta (pusta w środku) i szorstka w dotyku. Liście są podługne i szorstkie. Kwiaty zebrane są w czworoboczny kłos o 2 do 5 włosach kwiatowych (z czego 2 do 4 jest płodnych). Kłosa są ościste lub bezościste (w zależności od odmiany). Owocem pszenicy jest ziarniak, który daje się łatwo wyłuskać z kłosa. Ma kształt owalny z podługną bruzdą. Barwa ziarniaka sięga od białawej przez żółtą i czerwoną po brązową (w zależności od odmiany).

Ziarniaki dostarczają organizmowi oprócz skrobi, białka i glutenu również: estrogeny, ryboflawinę, tiaminę, niacynę, karoten, tokoferol. Ziarniaki bogate są w związki mineralne (sodu, wapnia, potasu, magnezu, fosforu, siarki i żelazo) i witaminy B1, B2, D, E, K, PP. Kiełki pszenicy zawierają 14 % białka, a także sporo wapnia, fosforu, żelaza oraz witamin A, C, E, B, niacynę, tiaminę i kwas pantotenowy. Poprawiają pracę serca oraz przeciwdziałają starzeniu się organizmu.

Informacja ogólna

Olej z kiełków pszenicy tłoczony jest na zimno z podkiełkowanych ziarniaków. To niezwykle cenny tłuszcz, bogaty w NNKT, witaminy, składniki mineralne, lecytyny, enzymy, fitosterole, karoten, fitohormony o działaniu estrogenym. Spośród olei roślinnych cechuje się największą zawartością witaminy E.

Olej uzyskany z kiełków pszenicy daje pozytywne wyniki przy występowaniu ropni, podagry, chromania przystankowego. Warto jednak wiedzieć, że w tłuszczu ziarniaków pszenicy przechowywanych przez zimę, pojawiają się substancje działające negatywnie na obraz morfologiczny krwi.

Olej ten cechuje zrównoważony skład kwasu tłuszczowego (ponad 50% kwasu linolowego) i 5 % kwasu linolenowego. Jest bardzo dobrym olejem do łagodzenia podrażnień skóry (łatwo przenika przez warstwę rogową naskórka), zwłaszcza w przypadku egzemy i zapalenia skóry. Stosowany miejscowo na skórę stymuluje tworzenie nowych komórek i poprawia krążenie krwi. Z powodu wysokich właściwości odżywczych i antyoksydacyjnych często stosuje się go przy cerze dojrzałej, zniszczonej i dla zmniejszenia blizn.

Olej z zarodków pszenicznych jest bardzo bogatym źródłem witaminy E. Właściwości antyoksydacyjne witaminy E sprawiają, że w porównaniu z wieloma innymi olejami, olej z zarodków pszenicznych jest bardziej odporny na utlenianie i jęczenie.

WITAMINA E

Olej z kiełków pszenicy to jedno z najbogatszych źródeł witaminy E, która w naszym organizmie odgrywa dużą rolę. Jest bardzo istotnym czynnikiem w przemianie białek, węglowodanów i tłuszczów. Chroni przed utlenianiem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i witaminę A.

Witamina E wpływa korzystnie na układ krążenia: zapobiega występowaniu skrzepów, wpływa na obniżenie ciśnienia krwi. Podana podczas zawału lub zaraz po nim chroni serce przed dalszymi uszkodzeniami. Wzmacnia system odpornościowy, wzmacnia naczynia krwionośne, poprawia płodność, wzmacnia leczenie chorób płuc, łagodzi objawy drżenia przy chorobie Parkinsona. Chroni przed działaniem wolnych rodników. Zapobiega powstawaniu podrażnień i poparzeń słonecznych. Nie wynika to z wysokiej jej ochrony przed promieniami, a raczej faktu, że witamina E ma bardzo duże zdolności w kierunku wychwytywania wolnych rodników, które powstają na skórze na skutek promieniowania UV.

Warto tu zaznaczyć, że wolne rodniki nie tylko powodują przyspieszone starzenie się skóry, ale wywołują też niektóre nowotwory.

OKTAKOSANOL

Oktakosanol jest kolejnym aktywnym składnikiem oleju z zarodków pszenicznych. Wiele osób przyjmujących oktakosanol wskazuje, że zwiększa on wytrzymałość, poprawia czas reakcji oraz vitalność, ale efekty te obserwują się dopiero po kilku tygodniach. Mimo iż działania tego nie zweryfikowano gruntownie w badaniach naukowych, oktakosanol może zwiększać wykorzystanie tlenu, a tym samym poprawiać wydolność organizmu, zwłaszcza na większych wysokościach, w warunkach niedotlenienia i w sytuacjach stresowych. Może także nieznacznie obniżyć poziom cholesterolu.

Olej z kiełków pszenicznych jest jednym z najbogatszych źródeł oktakosanolu, który występuje także w trzcinie cukrowej oraz niektórych zbożach i orzechach.

Wpływ na kondycję fizyczną

Olej z kielków pszennych zastąpił w latach 60. ze względu na przypisywane mu zdolności podnoszenia energii i witalności. Sportowcy, którzy przyjmowali olej z zarodków pszennych, wskazywali na wzrost wytrzymałości i większą siłę mięśni, a zwłaszcza poprawę czasu reakcji. Przeprowadzone badania naukowe wykazywały jednak nie tak wielką poprawę sprawności fizycznej.

Mechanizm działania

Nie poznano dotychczas dokładnego sposobu działania oktakosanolu, ale zaproponowano szereg mechanizmów, za pomocą których mógłby wpływać na wytrzymałość i siłę. Na przykład z niektórych dowodów naukowych wynika, że oktakosanol może usprawniać przesyłanie impulsów nerwowych, a także transport i wychwytywanie tlenu.

Według innej teorii oktakosanol może zwiększać ilość energii dostarczanej do mięśni dzięki lepszemu transportowi kwasów tłuszczowych w mięśniach. Korzystne działanie na układ krążenia i łagodny efekt tonizujący olejku z kielków pszenicy mogą wynikać z jego wpływu na metabolizm tłuszczów i produkcję cholesterolu i lepkość krwi.

Olej z kielków pszenicy – kosmetyk spożywczy - spożywany kosmetyk

Olej z kielków pszenicy można stosować bezpośrednio na skórę. Efekty są zauważalne błyskawicznie. Jest doskonały na twarz (zwłaszcza okolice oczu), ciało i dłonie.

Działa przeciwstarzeniowo, przeciwzapalnie, regenerująco nawilża, uelastycznia skórę, łagodzi podrażnienia. Poprawia ogólny wygląd skóry. Nadaje skórze gładkość i miękkość. Działa nie tylko na powierzchnię skóry, ale również łatwo przenika do naskórka.

Regeneruje wewnątrz włosa, odtwarza naturalną osłonkę i wygładza ich powierzchnię. Chroni przed nadmierną utratą wody oraz promieniowaniem UV. Ma zdolności likwidacji obrzęków i rumienia, co czyni go wyśmienitym rozwiązaniem dla cery naczyniowej oraz wrażliwej i podrażnionej.

Zalecany:

- ◆ do pielęgnacji skóry dojrzałej, starzejącej się i zniszczonej
- ◆ do masażu leczniczego i kosmetycznego
- ◆ do likwidacji zmarszczek na szyi, twarzy oraz wokół oczu
- ◆ do pielęgnacji zrogowaciałej skóry
- ◆ do pielęgnacji suchych i przesuszonych ust
- ◆ do leczenia oparzeń słonecznych i domowych
- ◆ idealny do wysuszonej i łuszczącej się skóry
- ◆ do stosowania w okresie ciąży, zapobiega powstawaniu rozstępów
- ◆ do pielęgnacji suchych i łamliwych włosów
- ◆ do redukcji cellulitu (masaż antycellulitowy)

Suplementacja

Warunkiem pełnej aktywności oleju z kielków pszenicy jest jego świeżość. Dla jej zachowania konieczne jest pakowanie oleju w butelki szklane z ciemnego szkła. Olej z kielków pszenicy należy nabywać wyłącznie w Aptekach. Warto upewnić się, czy olej z kielków pszenicy jest wytwarzany w małych partiach bezpośrednio ze świeżych kielków pszenicy. Po otwarciu dobrze jest przechowywać go w lodówce.

Piśmiennictwo:

1. Staying health with Nutrition, Elson M. Haas, M.D.
2. Saint-John, M., and McNaughton, L., „Octacosanol Ingestion and Its Effects on Metabolic Responses to Submaximal Cycle Ergometry, Reaction Time and Chest and Grip Strnght, "Int Clin Nutr Rev 6.2 (1986): 81-7.
3. Reavley, Nicola. The New Encyclopedia of Vitamins, Minerals, Supplements and Herbs, Nowy Jork: M. Evans & Company, 1998.
4. Gale Encyclopedia of Alternative Medicine. Gale Group 2001.