**Olej z czarnuszki - jak go wykorzystać?**

**Naturalne oleje roślinne coraz częściej zaczynają gościć w codziennym menu wielu osób. Każdy z nich ma inne właściwości i zastosowanie. Jak stosować olej z czarnuszki? Sprawdź!**

**Olej z czarnuszki - jak go wykorzystać?**

Coraz więcej osób zaczyna zdawać sobie sprawę z dobroczynnego wpływu tłuszczów roślinnych na nasze życie. Wśród nich coraz większą popularnością za sprawą swoich właściwości zdrowotnych, smakowych i kosmetycznych cieszy się *olej z czarnuszki*. Jak wykorzystać go w kuchni i nie tylko? Sprawdź!

**Jak wykorzystać olej z czarnego kminku?**

Czarnuszka to wyjątkowa roślina, której alternatywna nazwa to właśnie czarny kminek. Co ciekawe, jest jedną z najdłużej uprawianych roślin leczniczych na świecie! **Olej z czarnuszki** stosowany jest zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie. Ze względu na swoje działanie nazywany był niegdyś "złotem faraonów". W kosmetyce jest cenionym środkiem w walce z niedoskonałościami cery. Wykazuje właściwości przeciwłupieżowe, przeciwtrądzikowe, przeciwstarzeniowe, a także jest skuteczny przy atopowym zapaleniu skóry. Świetnie sprawdza się również w pielęgnacji włosów i paznokci.

**Olej z czarnuszki - właściwości zdrowotne**

Produkty z tego dobroczynnego zioła stosowane są głównie ze względu na swoje wyjątkowe właściwości prozdrowotne. Wśród nich wymienić można:

\* [olej z czarnuszki](https://e-smaknatury.com.pl/nasze-produkty/24-olej-z-czarnuszki.html) pomaga w nabyciu odporności

\* działa przeciwzapalnie i przeciwdrobnoustrojowo

\* obniża poziom glukozy we krwi

\* działa przeciwhistaminowo

\* wspomaga działanie układu oddechowego

\* zapobiega wzdęciom i innym dolegliwościom żołądkowym

\* pomaga utrzymać odpowiednie ciśnienie krwi

Nierafinowany olej tłoczony na zimno jest również niezwykle cennym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz minerałów takich jak wapń, żelazo, cynk, selen, potas i magnez.