

Ludmila Cernštejnová

Panenské oleje

25

panenských
olejů a jejich
vliv na zdraví



Ludmila Cernštejnová

Panenské oleje

25 panenských
olejů a jejich
vliv na zdraví



Grada Publishing

Autorka @ Ludmila Cernštejnová, 2024

© Grada Publishing, 2024

ISBN 978-80-271-7387-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-7386-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-3547-9 (print)

Obsah

O autorece 7

Úvod 11

Něco o olejích 13

Představení 25 olejů 19

1. Lněný olej	21
2. Konopný olej	24
3. Petrželový olej	27
4. Pupalkový olej	31
5. Arganový olej	34
6. Olej z černuchy seté (černého kmínu)	37
7. Meruňkový olej	41
8. Olej z ostropestře mariánského	44
9. Ořechový olej	46
10. Mandlový olej	49
11. Makový olej	52
12. Olej z pšeničných klíčků	55
13. Olej z rakytníku řešetlákového	58
14. Olej z cedru sibiřského	62

15. Olej z černého rybízu	65
16. Hroznový olej	68
17. Dýňový olej	71
18. Sezamový olej	74
19. Višňový olej	76
20. Olej z perilly čínské	78
21. Olej z kukuřičných klíčků	81
22. Kmínový olej	83
23. Paprikový olej s chilli	86
24. Pepřový olej	89
25. Slunečnicový olej s česnekem	92

Rychlý souhrnný přehled užití olejů 95

Očista těla 98

Rady 103

Čaje a sirupy 114

Zdraví z ovoce a zeleniny 119

O autorce

Narodila jsem se 11. 7. 1941 v Praze jako nejstarší ze 3 sourozenců.

Za 2. světové války v roce 1945 jsem přišla o otce, a proto jsem se velmi brzy musela starat o mladší brášky a dělat v domácnosti. Bylo to pro mne a můj budoucí život velmi poučné, protože jsem se stala samostatnou a dovedla si ve všem poradit.

Jediná ze třídy jsem na prázdniny, ale i v jiné měsíce, jezdila ke své babičce i dědovi do Jižních Čech, odkud má matka pocházela. Proti ostatním dětem, které zůstávaly v Praze (bydlela jsem na okraji Prahy, jediná v nájemním bytě u lékařské rodiny, ostatní děti v rodinných domcích), jsem si musela každou návštěvu u babičky (i prázdniny) odpracovat v zemědělství, jak na poli, tak v hospodářství. Babička mě učila znát bylinky a mimo to jsem v létě každou neděli chodila s babičkou do kostela, kde tehdy sloužil na farnosti páter Ferda. Po skončení mše si s babičkou často povídal o zdraví a bylinkách a já poslouchala. Později jsem vše využila a jejich rady použila ve svém životě.

Můj pan učitel využíval moje znalosti o rostlinách a práce v zemědělství a já vždy po prázdninách musela na stupínek, abych dětem vyprávěla o tom, jak se kosila louka, sušilo seno, jak se mlátilo obilí, jak vypadá pšenice, žito, ječmen, oves. Dále jsem jim vyprávěla, jak se zadělává chleba v díži a jak se peče v peci, jak se připravují a pečou koláče. Seznamovala jsem je i s tím, jak se v soudku „vrtí“ máslo, jak chutná podmáslí a tvaroh, jak se pasou husy, krávy, kozy, jak chutnají domácí vdolky...



Děti poslouchaly, ani nedutaly, a pan učitel to měl jako součást výuky. Pan ředitel školy se nestačil divit, jak je třída, kam jsem chodila, vzorná a jaké je při vyučování ve třídě ticho. Neměla jsem tehdy nouzi o kamarády, všichni chtěli (i dívky) vyprávět, co jsme na pastvě „vyváděly“ jako děti a jak chutnaly brambory upečené se slupkou v popelu ohniště.

Měla jsem hudební sluch, a tak jsem zpívala v dětském souboru Dalibor u profesora Vlasatého a také při školních akcích. Ovšem není v životě vždy jen to krásné. Onemocněla jsem revmatickou horečkou, strávila jsem jeden rok v nemocnici a následně ještě 4 měsíce ve Františkových Lázních. Tam jsem v dětské léčebně, jako čtrnáctiletá dívka, byla na pokoji se Soňou Patočkovou, dcerou tehdy známého herce z Plzně, a s adoptivní dcerou známého pražského herce Oldřich Nového, Soňou. Oba herci jezdili často za svými dcerami na návštěvy a Oldřich Nový nám v návštěvní síni hrával na klavír a zpíval (např. Za úsměv jediný, má krásná paní...). Sestřičky z toho byly celé paf.

Byly to krásné vzpomínky, a ty mě přiměly, že jsem chtěla jít studovat na konzervatoř a začala jsem chodit do hudební školy na Vinohradech. Chtěla jsem hrát na klavír, ale klavír jsme doma neměli, tak bych neměla na čem přehrávat. Rozhodla jsem se tedy, že budu hrát na kytaru nebo bendžo, ale pan profesor Hlinka chtěl mít dívčí kapelu a přesvědčil mě, abych se učila hrát na pozoun. Je to těžký dechový nástroj. Přehrávala jsem na něm 4 hodiny denně a po dvou letech se mi udělaly boule na krku a bylo po hraní i vyhlídkách studia na konzervatoři. Verdikt lékařů zněl: slabé plíce, slabé srdce, okamžitě přestat hrát na pozoun a nebyl mi doporučen ani zpěv.

V té době jsem také závodně jezdila na kajaku. I tady se projevil moje slabé srdce, neměla jsem sílu na závodění a při závodech jsem byla vždy předpolední nebo poslední. Musela jsem ze zdravotních důvodů ježdění na kajaku ukončit. Jediné, co mi ještě ze sportovních činností zůstalo, byla jízda na lyžích. Jezdila jsem v zimě každou sobotu a neděli na hory. Dříve to nebyl problém. Stačilo zavolat do nějakého podniku v Praze a už se s nimi jelo. Pracovalo se tehdy i v sobotu dopoledne, odjíždělo se na hory tedy odpoledne. Vybavení nebylo jako dnes. Vázání – „Kandahár“, dřevěné lyže + vosk. Ubytovaná jsem byla v obyčejné chatě, kde byly jen dvě místnosti. Muselo se nanosit uhlí, zatopit v kamnech, uvařit pro všechny čaj. Spalo se pohromadě, muži, ženy, děti, jen

paraván, za kterým se ženy převlékaly a 1 WC pro všechny na celou chatu. Nám mladým to tehdy nevadilo, kolikrát jsme při cestě na hory tlačili i autobus, když pro závěje sněhu nemohl dále jet, ale zažili jsme společně i spoustu legrace, lyžovalo se i v noci při světle lampy u chaty, žádné vleky, muselo se hezky šlapat do kopce. Také bylo o hodně méně chřipek a zánětů dýchacích cest. Byla to úplně jiná doba proti dnešku, kdy mladí jdou ven jen někdy a stále sedí doma u počítače.

V té době jsem si doplnila vzdělání a ať jsem dělala aranžérství nebo jakoukoliv jinou práci, vždy jsem ji dělala s láskou, a do práce se těšila. Ještě dnes, kdy mi je více než osmdesát let, si vymaluji celý dům, můj koníček – bylinky zůstaly a tuto knížku jsem se rozhodla napsat až ve stáří.

Celý život se řídím podle přírody. Má babička říkala: „Jez všechno – jako koza, tady d'obni, tady d'obni, ale nepřejídej se. Jez hodně zeleniny a bezmasých jídel, omez maso a mléčné výrobky, jez i hodně luštěnin a ovoce.

Stálý úsměv na tváři = tři dny života navíc. Žádný stres, najdi si koníčky, pracuj na zahrádce, cestuj, s nikým se nehádej, pomáhej lidem, v dobrém se Ti to vrátí. Čti, choď mezi lidi, na procházky, jen se neuzavírej doma. Buď aktivní.“

Člověk však nemá vždy jen na růžích ustláno. Přišla jsem o otce, tragicky o syna, bratra, později o muže a následně i o přítele. Člověk se však musí vzchopit a žít dál. Pokud to půjde, řiďte se jako já „Vesele jen vesele, život musíš brát, když se tváříš kysele, kdo tě má mít rád?“

Souznění s přírodou – panenské oleje, rady a recepty našich babiček

„Strava nechť je vaším lékem.“ (Hippokratés 460–370 př. n. l.)

Tuto knihu věnuji svým nejbližším a všem lidem, kterým není lhostejné naše zdraví.

Děkuji tímto panu Oldřichu Mácovi za veškerou pomoc a dovážení těchto úžasných panenských olejů. Čest jeho památce.

Ludmila Cernšteínová



Úvod

Jelikož není žádná dostupná literatura, v níž se píše o panenských olejích a jejich užití, vyjma účincích, a užití lněného oleje popisovaného německou biochemičkou Dr. Johannou Budwig, rozhodla jsem se napsat tuto knížku a zároveň podat rady, jak se orientovat v dnešní době mezi zdraví prospěšnými produkty, bylinkami, recepty na jídla pro zdraví a vše o tom, co jsem za celý svůj dosavadní život na toto téma nashromáždila.

Chtěla bych se s Vámi milí čtenáři podělit o vědomosti a zážitky z výstav a přednášek o zdravé výživě při setkání se zajímavými lidmi.

Chci vám představit 25 druhů panenských olejů zastudena lisovaných.



Něco o olejích

Panenské oleje zastudena lisované jsou lisované z naklíčených semen, přímo ze semen nebo z pecek. Pro naše tělo jsou velmi dobře stravitelné, tudíž velmi účinné a zdravé.

Užívají se: buď 1 kávová lžička až 1 polévková lžíce ráno před jídlem, nebo v poledne před i při jídle, nebo večer před jídlem, nebo před spánkem, podle toho, o jaký olej se jedná.

Na těchto olejích se nikdy nesmí vařit!! Používají se jen do hotových jídel k ochucení. Tyto oleje jsou 3× tak silné jako olivový olej. Olivový olej má jen jednu kyselinu prospěšnou pro organismus, kdežto tyto oleje ze semen obsahují až 13 léčivých kyselin.

Panenské oleje zastudena lisované se lisují ve tmě, a aby se nekazily a neoxidovaly, musejí být ihned po vylisování ošetřeny dusíkem. Dusík je těžký, vytlačí vzduch, a proto se výrazně prodlužuje trvanlivost a účinnost olejů (až na 1 rok). Oleje se uzavírají do skleněných nádob (většinou 250 ml) pod zvýšeným atmosférickým tlakem.

Takto vyrobený olej ve skleněné nádobě se nemusí před otevřením uchovávat v chladničce, ale skladovat se mají při teplotě do 10 °C a v temnu. Tímto způsobem získaný a upravený olej se nekaží a je velmi prospěšný lidskému organismu. Po otevření nádoby s olejem dusík vyvine a olej se musí uchovávat v chladničce.