

# Avokádový olej

**Proč AVOKÁDOVÝ OLEJ?** Má vysoký obsah kyseliny olejové, což je omega-9 mastná kyselina, která vykazuje spoustu pozitivních účinků na zdraví:

- vhodný jako prevence proti kardiovaskulárním nemocem
- podporuje imunitní systém
- působí jako antioxidant
- je součástí kosmetických přípravků

## Zálivka/dresink s avokádovým olejem

3 lžice majonézy/zakysané smetany

3 lžice jogurtu

2 lžice kečupu

sweet chilli omáčka dle chuti

okurka salátová

červená cibule

avokádový olej 2 čajové lžičky

chilli koření pro milovníky ostrého jídla

Okurku s cibulí nastrouháme a všechny ingredience smícháme. Vhodné do těstovinových salátů – zde doporučujeme těstoviny ještě smíchat s lžičkou avokádového oleje a pak až s hotovou zálivkou, jako dresink k masu, grilované zelenině. Dobrou chuť!

## BOHATÝ ZDROJ VITAMÍNŮ A OMEGA-9 MASTNÉ KYSELINY



**Zajímavost:** Avokádový olej napomáhá regeneraci a zvláčnění pokožky, obnovuje buňky, je také vhodný pro suchou pleť a v neposlední řadě pomáhá udržovat hladinu hormonu v rovnováze. Některé studie také prokázaly, že avokádový a sójový olej pomáhá od bolesti kloubů. Lékaři doporučují užívat v poměru 1:2 jednu lžičku denně.



**DĚTSKÁ SÉRIE**

**PŘÍPRAVKY PRO PÉČI O PLEŤ**

**PŘÍPRAVKY NA OŠETŘENÍ TĚLA**

**KOUPELOVÉ OLEJE**

**SPRCHOVACÍ OLEJE**

**PŘÍPRAVKY NA OŠETŘENÍ ZUBŮ A ÚSTNÍ DUTINY**

**PŘÍPRAVKY PRO INTIMNÍ HYGIENU**

**PŘÍPRAVKY VHODNÉ K MASÁŽI**

**PARFÉMY**

**NOSNÍ OLEJE**

**SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVKY**

**OPALOVACÍ OLEJE**

**PŘÍPRAVKY PRO ČIŠTĚNÍ A DESINFEKCI**

**ROSTLINNÉ OLEJE A MÁSLA**

**AUTOPARFÉMY**

**ÉTERICKÉ OLEJE A SMĚSI**

**[www.karelhadek.eu](http://www.karelhadek.eu)**

1. AROMATERAPEUTICKÁ KH, a. s.  
AROMATERAPIE Karel Hadek, Kšice 11  
CZ-349 01 Sřibbro