

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 autorce 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 česnekm 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 nájemném 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 pař.

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 projevilo 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 vzhopit 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 lžice 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 nekazí a je velmi prospěšný lidskému organismu. Po otevření nádoby s olejem dusík vyvine a olej se musí uchovávat v chladničce.

Některé české firmy výše uvedené zásady výroby nedodržují, oleje se kazí a jejich garantovaná účinnost vydrží maximálně 3 měsíce, protože rychle žluknou. Dejte si na způsob výroby olejů pozor, jinak se výrobek rychle zkaží a již není prospěšný zdraví. Pokud není ošetřen dusíkem, raději ho nekupujte.

Pracuji s oleji již 17 let a také je 17 let užívám a prakticky nemarodím. Uznávám oleje lisované v Maďarsku, kde má jejich výroba dlouholetou tradici a dodržují tam přísná pravidla výroby – lisování. Semena a pecky se do Maďarska dováží z Francie, Maroka, Švédska, Anglie, Egypta a z Jižní Ameriky. Plní se do tmavých lahví (250 ml) a jsou 100% čisté. Obsahují pouze rostlinu ve kvalitě BIO. Oleje můžou užívat i děti, těhotné ženy a těžce nemocní. Oleje se dají užívat jako podpůrný prostředek při léčení nemocí nebo i preventivně na udržení dobrého zdraví.

Oleje se musí užívat 1 hodinu před nebo po užití léků. Nedoporučuje se užívání olejů společně s léky.

Lék je „chemický“ – má vedlejší účinky a panenský olej je „čistě přírodní“ – nemá vedlejší účinky.

Panenské oleje se nikdy nesmí užívat všechny najednou.

Olej můžete též mazat na pokožku nebo do vlasů nebo na klouby. Na klouby se maže olej večer, přikládá se igelit + šála nebo ručník, aby se kloub prohřál. Do vlasů se vtírá olej do oblasti kořínků, jako kondicionér (na vlhké vlasy). Nechá se 10 minut působit, potom se znovu vlasy umyjí. Tím se vyživují, zpevňují, lesknou, nevypadávají a netvoří se lupy jako po chemických přípravcích.

Proč jsou panenské oleje pro tělo tak důležité a zdravé? Do lahvíček, v nichž se olej distribuuje a prodává se, vejde 250 ml oleje, nádoby s větším obsahem se nevyrobí. Oleje obsahují enzymy, minerály, stopové prvky,

vitamíny, vše přírodní, to co obsahuje rostlina, ze které se oleje lisují, proto mají těchto důležitých látek velmi mnoho. Ještě jsem neslyšela, že by panenský olej ublížil organismu. Jenom když byste vypili celý obsah sklenice najednou, tak byste měli průjem. Nic se nesmí přehánět. Jiné vedlejší účinky tyto oleje nemají. Jejich užíváním se organismus posiluje, vyživuje a člověk se stává odolným vůči virům, chřipce, prostě přestává „marodit“, a tím nemusí užívat nebo může snížit, po poradě se svým lékařem, množství chemických léků.

### **Jaké důležité zásady dodržovat, aby člověk nebyl nemocný a dožil se vyššího věku?**

- 1.** Pozor na syntetické potravinářské doplňky – nekupovat – zanáší organismus „nepřirozenou chemií“ a projdou tělem bez pozitivních účinků – nepomáhají (ale mají reklamu).
- 2.** Zdravé tuky – kokosový olej (nepřepaluje se) + všechny panenské oleje zastudena lisované – obsahují nenasycené mastné kyseliny. Nesmí se na nich ovšem vařit a smažit. Velmi dobrým olejem je i olivový olej.
- 3.** Čisté máslo, ghí, sádlo v menším množství, jsou zdravější nežli rostlinné rafinací upravené oleje. Slunečnicový a ostatní oleje – používat jen v malém množství, obsahují nasyčené mastné kyseliny, které nejsou tělu prospěšné.
- 4.** Pozor na tuky s obsahem omega 6 – mastných kyselin, veškeré šlehané tuky – jsou vyrobeny z rafinovaných tuků, a tím pro tělo nebezpečné.
- 5.** Další nebezpečné tuky jsou ztužené tuky, margaríny.
- 6.** Velmi důležitá pro zdraví je správná kombinace tuků s obsahem omega 3-6-9 mastných olejů a vzácný olej z divokého rakytníku, který obsahuje omega 7 mastnou kyselinu.

**7.** Jezte často olejovky ve vlastní šťávě a omezte konzumaci rafinovaného cukru, škodí a v těle se přeměňuje na tuky, které škodí srdci a cévám.

**8.** Pijte čistou vodu bez chlóru, který je pro organismus velmi nebezpečný. Používejte čističky vody, které chlór z vody odstraní, nebo raději k pití použijte vodu balenou nebo odstátou. Nejlepší je čerstvá voda ze studánky. Chlór obsažený v pitné vodě zapříčiňuje 53 % úmrtí na ucpávání cév, infarkty srdce a mrtvice.

**9.** Nejezte nízkokalorické a nízkotučné mléčné produkty. Pro tělo je rozhodně zdravější plnotučná strava. Tělo totiž potřebuje plnotučnou stravu, tělo potřebuje zdravé tuky.

**10.** Jezte hodně luštěnin, ryby, hodně zeleniny a méně ovoce. Doporučuji denně sníst 2 jablka bez chemického ošetření. Nakupujte na farmářských trzích. Snažte se ve stravě omezit bílou mouku, nahraďte ji celozrnnou – špaldovou. Bílá mouka zbavená všech prospěšných látek pouze ucpává střeva.

**11.** Co nejméně jezte smažená jídla, škodí. Nahraďte je jídly vařenými v páře nebo upravené pečením. Naše babičky jídla téměř nesmažily.

**12.** Sůl nepoužívejte stolní, chemicky ošetřenou, obsahuje 98 % sodíku a 2 % draslíku. Velké množství sodíku škodí ledvinám. Mořská sůl je zdravá. Obsahuje 75 % draslíku a 25 % sodíku. Nejlepší je sůl himalájská růžová nebo černá. Obsahuje 98 % draslíku a 2 % sodíku.

**13.** Jezte každý den ořechy.

**14.** Přestaňte jíst bílé pečivo, nahraďte ho celozrnným.



Nejdůležitější pro zdraví jsou zdravá střeva a správná výživa pro střeva. Když budete vařit a jíst podle výše uvedených zásad a pravidel, nebudete mít nikdy potíže se zažívacím traktem a vyhne se Vám i onemocnění rakovinou. Omezte chemické léky a nahraďte je smoothies z ovoce a zeleniny. Omezte na minimum konzumaci masa, překyseluje organismus.

Zdravé maso – pouze králík, krůta, kuře – jen z domácího chovu. Kuřata násilím „vyhnaná“ a krmená chemicky nejsou vůbec zdravá.

Kolik je výborných jídel ze zeleniny. Chléb nejzte pšeničný, ale žádejte žitný.

**Dobrá rada:** Dáte-li si ½ hrnečku vlažné čisté vody 3× denně + 1 lžička jablečného octa, budete překvapeni, co to s Vámi udělá. Žádné překyselení, krevní tlak i hladina cholesterolu v krvi se Vám sníží. Budete se cítit báječně. Je nutno, ale používat jen jablečný ocet vyrobený i z jádřince, který se dá sehnat v prodejnách se zdravou výživou.

Nepijte nikdy přeslazené limonády ani perlivou vodu – způsobují zvýšené vylučování vápníku z těla, který je potřebný pro zdravé kosti a klouby.

Koření je velmi zdravé. Místo sáčkového čaje používejte pro přípravu čajů bylinky natrhané v přírodě (heřmánek, lipový květ, kopřiva, aronie, jitrocel, měsíček, máta, meduňka, mateřídouška...). Když si takto zkusíte udělat čaj, zjistíte, jakou má lahodnou chuť. Koupené sáčkové čaje jsou jen obarvená voda bez výraznějších léčebných účinků. Když nemůžete byliny nasbírat v přírodě, kupujte raději tzv. sypané čaje.

Požívejte hodně kurkumu, citrón, křen, česnek, majoránku, tymián. Užívejte med, stéviu, vitaminy B6 a B12, kyselinu listovou (vitamin B9) a vitaminy D3 a K2.



# Představení 25 olejů

