

A dióolaj gyógyászati használata



A dióolaj gyógyászati ismeretei olyan széleskörűek, hogy nem fértek egy fejezetbe. Itt a szervezeten belüli hatása olvasható, a külsőleges használat pedig majd később, a [gyógynövény-fejezetben](#).

A dióolajat a gyógyszerészek latinos hangzású neveken emlegetik. Talán, hogy más ne értse. (Oleum nucum juglandis, Oleum nucis juglandis, Oleum juglandis) Tisztelt Kollégám, most már mi is tudjuk ezeket a bűvszavakat, nem lehet minket velük megszédíteni.

A dióolaj linolsav-tartalmának immunrendszer-erősítő hatást tulajdonítanak, ahogy a németek mondják, lendületet ad a hormonháztartásnak. Belélegezve aromaterápiára is jó.

A dióbél egészségmegőrző, szív- és érrendszeri betegségeket megelőző hatása fokozottan érvényesül a dióolajban. Csökkenti a koleszterinszintet, a vérrögképződést, a trombózisveszélyt.

A bélgörcs ellen is jó a dióolaj, hasmenés ellen is. Mintegy 15 g dióolaj bevétele eredményt hoz.

Alzheimer-kórt késleltető hatást is tulajdonítanak a dióolajnak, valamint lázcsillapító hatást is.

Mivel a dióolaj egészségvédő hatása az utóbbi időben az érdeklődés előterébe került, sokan csodaszert látnak benne, amitől én is óva intek, meg a szakértők is óva



intenek. Ne várjunk tőle csodát, módjával fogyasszuk, és bizzunk egészségvédő hatásában.

A módjával azt jelenti, hogy preventív jelleggel, az érzelmeszesedés megelőzésére nagyon jó, ha az étrendünkbe iktatunk napi 2-3 kávéskanálnyi . Dióolajos receptet én is közlök, de manapság már magyar és idegen nyelven igen sok olvasható.



A friss dióolajnak féregűző hatása van, bélp paraziták, bélférgek ellen is jó.

Mivel a dióolaj gyorsan avasodik, és az avas dióolaj már nem jó ízű, étkezésre már nem használhatjuk. De jó lehet még - kis adagban - hashajtónak.

A középkorban is hittek a dióolaj gyógyerejében. Piemontban szokás volt olajmécsessel menni a karácsonyi misére, és az olajmécsebe ilyenkor dióolajat öntöttek. A dióolaj lángja a szentmisén állítólag megvédett a szembetegségektől.

Tájékoztató reklám: [Dióolaj nálam kapható.](#)

Egyéb, nem étkezési használat

Azt már tudjuk, hogy a dióolajból az ókori Egyiptomban balzsamot készítettek, múmiák balzsamozására. Nézzük meg, a múmiák bőrét a balzsam olyan szépen őrizte meg, mintha ma is élnének.



Erre figyelt fel a kozmetikai ipar, a

bőr szépségének megőrzésére, mondhatni konzerválására. A dióolaj lágyítja a száraz bőrt. Tessék megfigyelni a jól kozmetikázott hölgyeket! Mintha élnének.

Dióolajból készült ukrán szappan:



Ma is használják a dióolajat krémek alapanyagaként, és külön öröm, hogy E-vitamin-tartalma is jó hatású a bőrre.

Tisztelt Kolléganőm, a folyékony szappan se mai találmány. A szépasszonyok Franciaországban már a 13. században is dióolajból készült folyékony szappannal mosakodtak.

A dióolajat jelentős vitamintartalma miatt is hajsamponok gyártására is használják, és szappan-alapanyag is. (Lust: A növények



könyve, Uphof: A gazdasági növények lexikona)

Napozóolajként pedig több mint 100 éve gyártják Ausztriában a Tiroler Nussöl nevű készítményt. De szerintem ne vegyünk olyant. Bármelyik dióolaj ugyanolyan jó. Arcra vagy más bőrfelületre kenve gyors, egyenletes barnulást biztosít napozáskor.

És mivel kezelték a világhírű torinói leplet? Természetesen, dióolajjal, a 16. században.

A 19. században a francia templomokban a dióolaj volt a szentelt olaj.

A dióolajból száradó olaj készíthető, művészi festékek oldószereként használatos. Hidegben nem sűrűsödik be, ezért festők számára jól használható. Aranyos árnyalatokhoz, finom színekhez különösen. A festészetben használatos mázakhoz, lakkokhoz kiváló. A dióolajnak azolajfestészeti technikában játszott szerepéről később részletesebben lesz szó.



De nemcsak festészet van a világon, van egyéb művészet is, például a zene, konkrétan a hegedülés.

Gondolkodott-e már azon tisztelt zeneszerető Kollégám, mi olyan szép a hegedűmuzsikában? Igaza van, maga a hegedű. Mert dióolajjal van kezelve. A kezelés menete képekben:





Szép a gitár hangja is. Ahhoz, hogy tökéletesen szóljon, gitárfelújításkor a legfinomabb polírozást, az úgynevezett francia polírozást kell alkalmazni. Dióolajjal. Előbb alaposan előkészítjük a felületet, simára csiszoljuk a régi festéket, majd denaturált szeszenben oldott sellakkal (benne egy csepp természetes gumival) dörzsöljük át, és most jön a lényeg, néhány csepp dióolajjal töröljük át. Ahogy a képek mutatják:



Ha a zene éteri magasságából visszaértünk a földre, jól esik leülni. Például egy dióolajjal kezelt padra:



Diólajjal fatárgyak kezelhetők, konzerválhatók, sőt, bútorok polírozására is használják. Faáruk diólajos kezelése:



Diólajjal kezelt konyhaeszközök:



A pekándió fájából készült, művészi igényű tálak is, amelyeket később még fogok mutatni, sokkal szebben néznek ki, ha dióolajjal (de nem a pekándió olajával, hanem a miénkkel) kezelték le.



Faanyagokat elsősorban azért kell olajokkal kezelni, hogy felületük ne porosodjon, idővel ne váljon szürkévé. Ha nem olajoznánk be új állapotban, a fatárgyat a későbbiekben nem lehetne új állapotúra tisztítani, mert hiába takarítjuk, a por nem csak a felületre száll, hanem a pórusokba is beleül. A pórusokat kell először olajjal telíteni, ebben a



munkában a dióolaj van nagy segítségünkre.

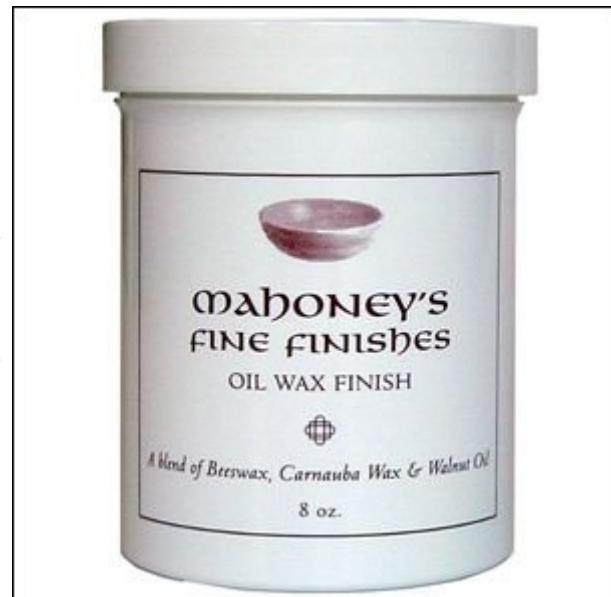
A faiparban azt írják a dióolaj javára, hogy a legjobb egyéb olajokhoz hasonlóan, vagy még jobban szárad. A lenolajjal, valamint a lenolaj-kencékkel szemben az a nagy előnye, hogy száradására nem kell napokat, rosszabb esetben heteket várni. A dióolaj jellemzően jól száradó olaj.

A másik nagy előnye a lenolaj előtt, hogy nem "égeti" a faanyagot, vagyis a száradás során a faanyag színei nem változnak, természetes színárnyalatai érvényesülnek jobban.

Egyéb anyagokkal, viaszokkal keverve kiváló kence (firnájsz) készíthető dióolajból, ilyen készítmények készen kaphatók. Bár a dióolaj és a lenolaj ára hasonló, a két olajból készült kencék közül a dióolajkence ára magasabb. A dióolajat balsamterpentinnel, narancshéj-olajjal is keverni szokták.

Hátránya a dióolajnak, hogy melegítésre az olaj kötése elbomlanak, de ez a hátrány más olajokra is kimutatható.

Nagy előnye, hogy mivel alapvetően étkezési olaj, használata során semmilyen egészségi károsodástól nem kell tartani, a dióolajjal kezelt faanyagok se károsak. Ezért a gyerekek számára készített fajtákokat dióolajjal célszerű kezelni. Tisztelt kisgyerekes Kollégám tudja a legjobban, hogy a kicsik mindent a szájukba vesznek, mindent megnyalnak. A dióolajtól semmi bajuk se lesz, de ez nem mondható el más felületkezelő anyagokról.



Persze, a dióolajos kezelés hatása is korlátozott. Idővel az olaj elbomlik, ezért a kezelést ajánlatos több év elteltével megismételni. Amikor a kisgyerekek már

nagyobb, és a második gyerek kezdi a fajtékok szájbavételét.

A német faipar manapság is használja a dióolajat, faanyagok telítésére. Miért pont a dióolajat? Mert a természetes anyagok közül a legjobb erre a célra. Újból a természetes anyagok felé fordult a figyelem. Ha az embert körülvevő bútorokat újból deszkákból készítik vegyszerrel összeragasztott faforgács helyett, a bútorgyár már nem teheti meg, hogy a felületkezelést gyári lakkokkal végezze el, a legjobb felületkezelő természetes anyagokat kell elővennie. Ezek között a dióolaj áll az első helyen. A dióolaj teszi lehetővé, hogy a fa természetes szépségében mutatkozzon meg.

Kérem tisztelt asztalos Kollégámat, tanulmányozza a témával kapcsolatos német nyelvű internetes fórumokat.

Mahagóni és egyéb, rendkívül drága bútoraink rendszeres kezelése eddig elmaradt. De hála a lendületes kínai gazdasági fejlődésnek, ma már kaphatók a faanyagok kezelésére szolgáló kínai dióolajok. Ilyeneket keressünk a háztartási boltban:



Franciaországban régebben dióolaj-lámpásokat is használtak, a lámpában elsősorban, de nem kizárólag a megfeketedett, megavasodott olajat égették el. Hosszú évszázadokon át, gyakorlatilag az egész középkorban dióolaj-lámpákkal világítottak Franciaországnak azokon a vidékeken, ahova a déli olívaolaj nem jutott el. A dióolaj-lámpa fénye mintegy



700 éven át világította Franciaországot, az 1200-as évektől kezdve a közelmúltig.

A francia parasztok a dióolaj utolsó cseppjét se öntötték ki, akármennyire is avas volt, a háziállatok takarmányába öntötték.

Kínában a dióolaj a lakk, a tus készítésének alapanyaga is volt, és a térképrajzolásra használt tinta is részben dióolajból készült.

Tájékoztató reklám: [Dióolaj nálam kapható.](#)

A pekándió olajáról

A pekándió olaja is kiváló étkezési olaj. Íze lágy, mentes minden keserűségtől. Illata jellegzetesen olajos, kissé édes. Íze kiválóan házasítja a gyümölcsös és a krémes ízeket.

Európában csak a huszadik század közepén kezdték megismerni, népszerűségét a pekándió-torta európai sikere alapozta meg. Sajnos, Európában csak nagyon korlátozottan kapható.

Felhasználható zöldsalátákhoz, vinegrettbe, grillezett húsok és halak körítésébe, és sokféle süteménybe. A sütemények tésztájában megnöveli a többi alapanyag élvezeti értékét, javítja a süteménytészta állagát.

Különösen jól illik a pekándió-olaj íze a sárgabarackhoz, almához, a déligyümölcsökhöz. A zöldségfélék közül pedig a csemegekukoricához, tökhöz, édesburgonyához. A sajtok közül a kéksajtok és a brie ízével illik össze.

Kerülni kell a pekándió-olaj melegítését, tárolni csak hűtőben szabad.



Gyógyhatása hasonló a mi diónk olajához, antioxidáns tulajdonságú, és csökkenti a vér koleszterin-szintjét, olajában omega-9 olajsavak is vannak. Cinktartalma magas, ami szintén antioxidáns hatású, és az immunrendszert segíti. Magnézium-tartalma is magas. A-vitamin tartalma a szemek, a fogak, a csontok számára fontos, E-vitaminja a termékenységre jó hatású, B1-vitaminja a szervezet energiagazdálkodását segíti, és fontos az idegek és az izmok működéséhez.

A pekándió-olaj készítése azonos a közönséges dió olajának készítésével. Az őszi dióéréskor kézi vagy gépi szüret után a pekándiót tisztítják, megszáritják, megtörik, és az olaj kinyerését mechanikus prés vagy csiga nyomásával végzik.