



Olej tłoczony na zimno to naturalny skarb - powstaje bez obróbki chemicznej i termicznej, więc zachowuje nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy i naturalny aromat. Oleje w Dębnik 52 tłoczemy w małych ilościach, na potrzeby Klientów. Dzięki temu zachowują świeżość, smak i właściwości zdrowotne. Przechowuj w lodówce. Stosuj na zimno.

Olej Rzepakowy

- **Smak:** delikatny, łagodny, idealny do sałatek, sosów i past. Dzięki wysokiemu punktowi dymienia (ok. 240°C dla wersji rafinowanej), olej rzepakowy świetnie nadaje się nie tylko do sałatek, ale również do smażenia i pieczenia.
 - **Skład:** kwasy omega-3 (ALA), omega-6, witamina E, fitosterole.
 - **Właściwości zdrowotne:** wspiera serce i układ krążenia, obniża cholesterol, działa przeciwzapalnie.
-

Olej z Lnu Złotego

- **Smak:** lekko orzechowy, intensywny aromat.
 - **Skład:** kwas alfa-linolenowy (ALA, omega-3), lignany, witamina E. Olej lniany to absolutny rekordzista pod względem zawartości kwasu ALA.
 - **Właściwości zdrowotne:** wspiera pracę serca i mózgu, działa przeciwzapalnie, korzystny dla układu trawiennego.
-

Olej DLO (dynia – len – ostropest) AUTORSKA RECEPTURA DĘBNIK 52

- **Smak:** łagodny, lekko orzechowy, unikalne i harmonijne połączenie trzech olejów. Dynia nadaje głęboki posmak, co sprawia, że to połączenie jest jednym z najsmaczniejszych olejów funkcjonalnych.
 - **Skład:** kwasy omega-3 i omega-6, sylimaryna (ostropest), fitosterole, witamina E. To, co wyróżnia ten olej, to nie tylko kwasy tłuszczowe, ale unikalne substancje czynne:
 - **sylimaryna (z ostropestu)** - Twój "strażnik wątroby", chroni komórki wątroby (hepatocyty) przed toksynami i wspomaga ich regenerację,
 - **cynk i fitosterole (z dyni):** olej z pestek dyni jest znany z wysokiej zawartości cynku oraz fitosteroli, co jest kluczowe dla zdrowia prostaty u mężczyzn oraz kondycji skóry i włosów,
 - **ALA (z lnu):** dopełnia całość o działanie przeciwzapalne.
 - **Właściwości zdrowotne:** wspiera detoksykację wątroby, układ sercowo-naczyniowy i trawienny, działa antyoksydacyjnie. Dzięki dyni, olej ten wspiera pęcherz i drogi moczowe. Dzięki obecności lignanów i fitosteroli, mieszanka ta sprzyja równowadze hormonalnej.
-

Olej z Ostropestu

- **Smak:** delikatnie orzechowy, lekko gorzkawy. Goryczka jest naturalnym objawem obecności substancji czynnych, więc nie należy się jej obawiać.
- **Skład:** sylimaryna - która nie tylko regeneruje wątrobę, ale też uszczelnia błony komórkowe, chroniąc je przed wnikaniem toksyn (np. alkoholu czy metali ciężkich), kwasy linolowy i oleinowy, dominują tu kwasy omega-6 (linolowy) oraz omega-9

(oleinowy), co sprawia, że olej ten świetnie uzupełnia dietę bogatą w oliwę z oliwek, **witamina E, przeciwutleniacze.**

- **Właściwości zdrowotne: ochrona i regeneracja wątroby**, działanie antyoksydacyjne, wspiera trawienie, niektóre badania wskazują, że olej z ostropestu może pomagać w regulacji poziomu glukozy we krwi, dzięki witaminie E i antyoksydantom, olej ten stosowany zewnętrznie świetnie łagodzi podrażnienia i wspomaga gojenie ran.
-

Olej z Czarnuszki

- **Smak:** bardzo wyrazisty i bardzo intensywny, korzenny.
 - **Skład:** **kwasy linolowy i oleinowy, tymochinon** - substancja o udowodnionym działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym. To właśnie tymochinon sprawia, że olej z czarnuszki jest traktowany niemal jak naturalny antybiotyk, **witaminy A, C, E, minerały (żelazo, wapń)**. „Złoto faraonów”, to bez wątpienia jeden z najsilniej działających olejów roślinnych.
 - **Właściwości zdrowotne:** wspiera **odporność, układ trawienny i oddechowy**, działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, olej z czarnuszki jest rewelacyjny dla **alergików i osób z astmą** – pomaga rozszerzać oskrzela i łagodzi katar sienny, skutecznie wspiera walkę z pasożytami oraz łagodzi objawy refluksu, podobnie jak olej z ostropestu, pomaga w regulacji poziomu glukozy we krwi.
-

Olej Rydzowy

- **Smak:** delikatny, lekko orzechowy, z **posmakiem cebuli i gorzycy**. To właśnie ten aromat sprawia, że jest on uznawany za jeden z najsmaczniejszych olejów tłoczonych na zimno. W Polsce tradycyjnie dodaje się go do śledzi lub ziemniaków.
 - **Skład:** **kwasy omega-3 i omega-6, witamina E, fosfolipidy, antyoksydanty.**
 - **Właściwości zdrowotne:** wspiera **układ sercowo-naczyniowy, pracę mózgu**, działa przeciwutleniająco. olej rydzowy jest jednym z najskuteczniejszych olejów w obniżaniu poziomu "złego" cholesterolu (LDL) oraz trójglicerydów, dzięki wysokiej zawartości witaminy E (witaminy młodości), świetnie wpływa na elastyczność skóry i łagodzenie stanów zapalnych (np. przy AZS).
-

Olej Musztardowy

- **Smak:** intensywny, pikantny.
 - **Skład:** **kwasy omega-3 i omega-6, glukozynolany** - związki siarkowe, które odpowiadają za ostry smak, ale mają też silne działanie **przeciwutleniające i przeciwnowotworowe, witaminy A, E, fitosterole**, podobnie jak olej rzepakowy, olej musztardowy ma korzystny stosunek kwasów omega-6 do omega-3 (ok. 1:1 lub lekko na korzyść omega-3), co wspiera serce.
 - **Właściwości zdrowotne:** wspomaga **trawienie i metabolizm**, działanie antybakteryjne, przeciwzapalne i rozgrzewające.
-

Olej Kokosowy

- **Smak:** egzotyczny, lekko słodki aromat. W temperaturze pokojowej (poniżej 25°C) olej kokosowy ma postać stałą (białe „masło”), a płynny staje się dopiero po podgrzaniu.
- **Skład:** **kwasy tłuszczowe średniołańcuchowe (laurynowy, kaprylowy), witamina E, polifenole**, warto pamiętać, że olej kokosowy zawiera sporo **tłuszczów nasyconych**.
- **Właściwości zdrowotne:** wspiera **odporność, skórę i włosy**, korzystny dla metabolizmu energetycznego, daje szybki zastrzyk energii (stąd popularność kawy *bulletproof*). To absolutny król kosmetyki. Działa jako genialny emolient.