

Argan Öl und freie Radikale

Immer wieder hört man davon, wie teuer Arganöl ist und wie gut es schmeckt. Liegt das nur an der mühseligen Herstellung des Öles oder auch an den wertvollen Inhaltsstoffen, die vor allem das Immunsystem stärken sollen? Zu diesem Thema stellen wir Euch ein Buch von Alfons Schuhbeck vor.

Die Herstellung des Arganöls hat es schon in sich: Um einen Liter davon herzustellen werden etwa 30 Kilo der Früchte des Argan-Baumes benötigt. Das ist die Ernte von bis zu fünf Bäumen und erklärt plausibel den relativ hohen Preis des „Marokkanischen Goldes“, wie das Arganöl aufgrund seiner Herkunft auch genannt wird. Doch das Öl ist nicht nur teuer, sondern für unseren Körper auch durchaus wertvoll. Schon seit fast 1.000 Jahren ist der gesundheitliche Wert des Arganöls bekannt.

So setzten die Berber Marokkos Arganöl schon lange für medizinische Zwecke ein. Sie behandelten damit Magen- und Darmprobleme, sowie Herz- und Kreislaufschwierigkeiten. Aber auch bei Sonnenbrand oder zur Desinfektion von Wunden wurde das Öl verwendet.

Die Inhaltsstoffe des Arganöls

Das Öl hat einen sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (80 Prozent). Das teure Argan-Öl enthält Linolsäure und Oleinsäure. Die beiden machen damit den größten Anteil der essentiellen Fettsäuren aus. Zudem hat das Öl einen sehr hohen Anteil an natürlichen Antioxidantien zum Schutz vor freien Radikalen, die für den Körper schädlich sind und beispielsweise Krebs verursachen können. Hier ist vor allem der Stoff Alpha-Tokopherol zu nennen, der eine der stärksten Vitamin E-Aktivitäten überhaupt besitzt.

Argan-Öl versus Freie Radikale

Freie Radikale sind Moleküle oder Atome, denen ein Elektron fehlt. Sie greifen im Körper andere Moleküle an, um an das fehlende Elektron zu kommen. Das angegriffene Molekül wird selbst zum Freien Radikal – ein Teufelskreis entsteht. Dadurch kann es zu Schädigungen verschiedenster Körperzellen kommen. Die Antioxidantien im Arganöl neutralisieren die Freien Radikale und sorgen so dafür, dass den Zellen nichts passiert. Damit stärken sie auch gleichzeitig unser Immunsystem.

Arganöl ist für Wissenschaftler auch interessant, weil es Sterole (eine Gruppe von biochemisch wichtigen Naturstoffen) wie Schottenol und Spinasterol enthält. Schottenol zeigte in einer Studie von 2004 seine Wirkung gegen Tumore. Auch zellstimulierende Wirkungen sind für diese beiden Sterole bekannt. Aus diesem Grund wird Arganöl gerne in Anti-Aging-Rezepturen, wie Tages- und Nachtcremes eingesetzt.

Verschnittenes Arganöl

Seit dem das kostbare Arganöl einen regelrechten Boom erlebt, kommt es aber immer häufiger vor, dass es mit billigerem Öl gepanscht wird, um den Ertrag zu erhöhen.

Die empfohlenen Qualitätskriterien von Arganöl sind in Marokko bis heute leider nicht

gesetzlich bindend. Daher orientieren sich europäische Firmen beim Import teilweise an den EU-Richtlinien, die für Olivenöl gelten. Hier sollte man am besten beim Feinkost-Händler nachfragen, ob er näheres über die Herstellung des Arganöls weiß.

<http://www.netzathleten.de/Sportmagazin/Ratgeber-Ernaehrung/Wie-gesund-ist-Arganoel/4915833609355861819/head>

Arganöl bei Neurodermitis und Allergie

Was ist Arganöl?

Arganöl ist eines der wertvollsten und reichhaltigsten pflanzlichen Öle der Welt. Es wird aus dem Arganbaum (*Argania spinosa*) gewonnen, einem der ältesten Bäume der Erde. Arganbäume findet man heute nur noch im Südwesten von Marokko.

Warum Arganöl?

Als besonders natürliche Pflege der Haut hat sich aufgrund neuester Forschungsergebnisse Argan-Hautöl erwiesen. Das naturbelassene Öl überzeugt durch seine einzigartige natürliche Kombination wertvoller Inhalts- und Wirkstoffe. Die Anwendung von Argan-Hautöl reduziert den "oxidativen Stress", der durch Freie Radikale ausgelöst wird. "Freie Radikale" entstehen als Folge biochemischer Prozesse im Körper, etwa durch die UV-Strahlung, Ozon, falsche Ernährung und nicht zuletzt durch das Einatmen von Zigarettenrauch, sie fördern den Hautalterungsprozess und erhöhen das Krebsrisiko.

Die Inhaltsstoffe von Arganöl

Arganöl enthält mehr als 80 Prozent ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Alpha- und Gamma-Tocopherole (Vitamin E), Linolsäure und Phytosterole, die für ihre antioxidative Wirkung bekannt sind und gerade bei Neurodermitikern ein Segen für die trockene Haut sein können. Der Linolsäure- und Oleinsäureanteil ist um einiges höher als bei Olivenöl. Aufgrund des natürlichen hohen Gehaltes an Antioxidantien und Vitamin E kann Argan-Hautöl Hautirritationen entgegenwirken und wird deshalb bei Haut-Problemen therapiebegleitend empfohlen. Die traditionelle marokkanische Medizin kennt die Anwendung von Argan-Hautöl u.a. bei Akne, Neurodermitis und Schuppenflechte. Bei der Pflege empfindlicher Kinderhaut oder bei der Behandlung von Windpocken hat sich Argan-Hautöl ebenfalls bewährt. Wichtig: Argan-Hautöl sollte naturbelassen und auf keinen Fall desodoriert (mit heißem Dampf behandelt) oder mit anderen Ölen vermischt sein.

<http://www.neurodermitisportal.de/hilfsmittel-bei-neurodermitis/pflanzliche-oele/arganoel-bei-neurodermitis/>

Arganöl - äußerst wertvoll

Arganöl gilt als eines der hochwertigsten Öle der Welt. Es enthält über 80 Prozent ungesättigte Fettsäuren, **Antioxidanzien und eine Reihe von Bestandteilen, wie z.B. die pflanzlichen Sterine Schottenol und Spinasterol.**

o Arganöl ist ein Gourmet-Speiseöl für die anspruchsvollste Gastronomie. Einmaliger Geschmack und sehr hoher Flammpunkt. Steht dort auf der Stufe wie Kaviar und Trüffel

o Arganöl besteht zu über 80% aus ungesättigten Fettsäuren, hauptsächlich aus Ölsäuren und Linolsäuren.

o **Der sehr hohe Anteil an natürlichen Antioxidantien zum Schutz vor schädlichen freien Radikalen ist auch einmalig.** Daher auch eine herausragende Nahrungsergänzung!

o Arganöl beugt der Austrocknung und Hautalterung vor und wird zudem auch bei größten Hautproblemen, wie Hautjucken- und Kratzen usw. empfohlen.

o Arganöl ist ein bedeutendes Anti-Aging-Produkt der Natur ohne Nebenwirkungen. Wichtig für Frauen und Männer in der Mitte des Lebens.

o Arganöl enthält sehr hohe Anteile an Linolsäure.

Einnahme-Empfehlung: 2-3 mal einen Teelöffel vor den Mahlzeiten. Die hochkonzentrierten Inhaltsstoffe im Arganöl sind wertvolle Antioxidantien (Alpha-Tocopherole) im Kampf gegen freie Radikale. (BIO Arganöl aus gerösteten Samen oder BIO Arganöl kalt gepresst) Die natürlichen Inhaltsstoffe unterstützen die Balance der körpereigenen Cholesterinproduktion, sowie den Stoffwechsel und die Verdauung.

Arganöl ist seit Jahrhunderten Bestandteil traditioneller marokkanischer Heilkunst. Es gilt von jeher als Lebenselixier, das die Gesundheit erhält und die Schönheit bewahrt. Die Berber wissen um die medizinische „Wunderkraft“ ihres Öls schon lange, ohne dessen Inhaltsstoffe genau zu kennen. Sie verwenden ihr Arganöl z.B. bei Neurodermitis und Schuppenflechte. Sie wissen, dass Arganöl den Cholesterinspiegel senkt, Arteriosklerose vorbeugt, rheumatische Erkrankungen lindert und die Haut revitalisiert.

Die traditionell genutzten Eigenschaften von Arganöl konnten in zahlreichen wissenschaftlichen Arbeiten belegt werden. So zeigt z.B. ein Team der Universität Metz eine optimale Wirkung der Inhaltsstoffe auf unser Immunsystem. „Dies erklärt die sensationellen Erfolge bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie der allgemeinen Stärkung der Abwehrkräfte.“ schreibt Dr. Peter Schleicher in seinem Buch „Argan-Öl“.

Im Vergleich mit Olivenöl, Mandelöl oder Rapsöl verfügt Arganöl über die höchste Konzentration von lebenswichtigen Fettsäuren und Linolsäuren im natürlichen Verbund. Es enthält über 80% ungesättigte Fettsäuren, Vitamin A, Antioxidantien und eine Reihe von Stoffen mit medizinischer Indikation. Die marokkanische Professorin Zoubida Charrouf hat an der Universität von Quebec berichtet, dass sie beachtliche Mengen von Tocopherolen (Vitamin E) in Arganöl gefunden hat (620 mg pro Liter im Vergleich zu 320 mg pro Liter bei Olivenöl). Es wurden außerdem Quercitine und Myricetine nachgewiesen, die Pilze und Bakterien bekämpfen. Auch seine hydrogenisierende (feuchtigkeitsspendende) Wirkung ist bekannt.

Besonders bei der Untersuchung der antioxidativen Wirkung von Arganöl zeigen sich beachtliche Ergebnisse.

Beim Einsatz von Arganöl entsteht durch das Abfangen freier Radikale und durch das Zusammenspiel mit dem antioxidativen Phenol eine natürliche Barriere für die besonders wichtigen Zellen des Immunsystems.

Als hochwirksamer Radikalfänger ist Arganöl also für den Schutz der Haut und für die Besserung der Heilungsfähigkeit geschädigter Zellen geradezu prädestiniert.

Im Focus der Wissenschaftler und Mediziner rücken immer mehr die Sterine des Arganöls, vor allem Schottenol und Spinasterol. Kein anderes bisher bekanntes Pflanzenöl enthält eine solch bemerkenswerte Kombination verschiedener Sterole.

Näheres zu den besonderen Eigenschaften der Sterole erfahren Sie in dem Buch von Dr. Peter Schleicher

„Argan-Öl“.

Arganbaum und Arganöl

„Arganöl zu gewinnen ist sehr harte Arbeit - für einen Liter erstklassiges Öl braucht man rund 30 Kilo Früchte und rund 40 Stunden Handarbeit“. Gewonnen wird es aus den Früchten der so genannten Arganie, auch bekannt als Eisenholzbaum.

Die Arganie (lat. Argania Spinosa) gehört zu den Seifenbaumgewächsen und zählt zu den äl-

testen Bäumen der Welt. Vor rund 25 Millionen Jahren entwickelte sich die Arganie zu einem Spezialisten für wüstenähnliche, trockene Regionen. Ihre Lebenserwartung beträgt im Mittel 200 Jahre. Es wurden aber auch Exemplare mit bis zu 400 Jahren gefunden.

Heute existieren nur noch 20 Millionen Bäume im Südwesten Marokkos auf einer Fläche von nur 8000 Quadratkilometern. Der Arganbaum ist darüber hinaus weltweit ausgestorben. Versuche den Baum in anderen Ländern anzusiedeln, blieben erfolglos. Die Wissenschaft vermutet, dass es die einzigartige Kombination von Atlantikklima, Wüste und Bodenklima ist, die die Arganien zum Leben benötigen.

Aufgrund dieser Tatsache wurde diese letzte Region mit Arganbaumbestand von der UNESCO 1998 als „Biosphären-Reservat“ deklariert und zum Weltkulturerbe erhoben. Jeder Baum gehört dem Staat.

Privatleuten, auch den Berberfamilien, werden lediglich Nutzungsrechte eingeräumt. Arganbäume zu schütteln oder gar abzuholzen ist streng untersagt.

Der Arganbaum wird bis zu 10 Meter hoch und hat eine Krone mit einem Durchmesser von bis zu 14 Meter.

Auf der Suche nach Wasser können sich die Wurzeln bis zu 30 Meter in den sandigen Boden bohren. Der Wasserbedarf ist sehr gering, Nebel und Tau reichen oft aus, um zu überleben. Lange Dornen schützen den Baum vor Tierfraß. Nur Ziegen haben gelernt auf den Baum zu klettern und die Blätter und Früchte zu fressen, die natürlich leckerer sind, als das trockene Wüstengras.

Für die ortsansässigen Berber ist der Arganbaum tatsächlich ein Lebensbaum. Er versorgt die Familien mit nahezu allem, was sie benötigen: Fallholz als Brennstoff, Früchte als Nahrungsmittel der Tiere und Öl als hochwertiges Lebensmittel und Medizin.

Die Marke ProVitas Premium Arganöl steht für garantiert reines, unverschnittenes Arganöl, mit all seinen der Gesundheit dienlichen Stoffen.

Die Inhaltsstoffe: 100 ml Arganöl enthalten:

Energiewert 3700 kJ / 900 kcal

Provitamin A und E 63 mg

Eiweiß 0 mg

Kohlenhydrate 0 mg

Cholesterin 0 mg

Fett 100 mg

- davon ungesättigte Fettsäuren 19 mg

einfach o. mehrfach ungesättigte

Fettsäuren mehr als 80 mg

Ölsäuren 48 mg

Linolsäuren 32 mg

(Analysen unterliegen den üblichen biologischen Schwankungen bei Naturprodukten)

Quelle : Laboratoire officiel d'analyses et de recherches Chimiques du Ministère de l'agriculture et du développement rural du Royaume du Maroc.