



PYSZNE
**Szociki na zdrowie
i odporność**



Spis treści:

Dlaczego właśnie olej z czarnuszki?	03
Jak pić olej z czarnuszki?	08
Zdrowe szoty z olejem z czarnuszki – 7 przepisów od przyjaciół Olini	10
• Rubinowy Miodek od Pana Tabletki	12
• Podwójna moc na odporność	14
• Hawajski Szocik od Karoliny Czyżowskiej	16
• Mikstura z Gumijagód od Olini	18
• Haust Odporności od Nebule	20
• Szocik Słoneczny od Kids Busters	22
• Jagodowa Moc od Wioli Wołoszyn	24
Lista zakupów	26
Jak budować nawyk picia oleju z czarnuszki? 5 wskazówek	27

Dlaczego właśnie olej z czarnuszki?

„Mój syn chorował (...). Miesiąc w miesiąc były antybiotyki. 2 tygodnie był w przedszkolu, a kolejne 2 tygodnie chory w domu. Stosowaliśmy różne wspomagacze, łącznie ze szczepionkami przepisywanymi przez lekarza. Zaczęłam podawać mu łyżeczkę oleju z czarnuszki dziennie. Po drugiej butelce przestał chorować zupełnie! Ostatnio u lekarza był 13 miesięcy temu”.

Katarzyna



Nasi klienci kupują Olej z czarnuszki Olini

najpierw dla siebie, a po jakimś czasie **piją go już całą rodziną**, regularnie. I chętnie dają nam znać, jak **polepszyło się ich zdrowie i odporność**. Mamy informacje od osób, które **zwalczyły AZS**, różne **alergie** czy **astmę oskrzelową**. Dowiadujemy się, że ich **pociechy**, zwłaszcza te w wieku przedszkolnym, **przestały chorować**. Niektórzy piszą, że dzięki stosowaniu oleju (doustnemu i zewnętrznemu) **kondycja ich cery, skóry i włosów poprawiła się**.



Dlaczego właśnie olej z czarnuszki?

*„Syn (5 lat) już 4. tydzień pije olej z czarnuszki i jest zdrowy. Chodzi do przedszkola bez chorób... Jeszcze 2 miesiące temu był 2 dni w przedszkolu i 3 tygodnie chory, i tak w kółko. Odkąd podaję olej - jest spokoj. Mamy skarb w lodówce, jest moc. Ja wierzę, że to dzięki czarnuszce dziecko jest zdrowe, szczęśliwe i wreszcie ma **APETYT**”.*

Czy to – jak napisała nam jedna z naszych klientek – **„cuda, panie, cuda”**? Nie! To czysta nauka. A dokładniej – **tymochinon**.

Jak zacząć przygodę z olejem z czarnuszki?

Tymochinon

– magiczny składnik oleju z czarnuszki

Olej z czarnuszki to bomba składników odżywczych. Tymochinon jest najcenniejszym z nich. To aktywny składnik oleju z czarnuszki, zawarty w olejku eterycznym nasion czarnuszki siewnej.

To właśnie **tymochinon odpowiada za prozdrowotne działanie oleju**. Przypisuje mu się m.in. właściwości przeciwalergiczne, przeciwzapalne i przeciwgrzybiczne oraz działanie immunomodulujące (regulujące odporność).

A im więcej tymochinonu, tym lepiej dla naszego zdrowia.

„U mnie za każdym razem z wiosną przychodził koszmar związany z ciężłym swędzeniem oczu, katarzem. Non stop leki na alergię, które nie pomagały. Spróbowałam olej z czarnuszki (...). Kiedy obudziłam się następnego dnia bez typowego swędzenia, nie mogłam w to uwierzyć. (...) Odstawiłam leki na alergię całkowicie”.

Natalia

Zaufały nam *tysiące* *rodziców*



POBIERZ DARMOWY PORADNIK

Jak zatem wybrać taki olej z czarnuszki, aby tymochinonu było w nim jak najwięcej?

Jest kilka rzeczy, na które warto zwrócić uwagę:

- 01 Jakość ziaren czarnuszki**, z których został wytłoczony olej i rejon geograficzny, z którego pochodzi roślina. Taka informacja powinna pojawić się w na etykiecie i/lub na stronie produktu w sklepie.
- 02 Świeżość oleju**. Tylko tłoczony na bieżąco olej z czarnuszki zachowa właściwości swoich składników. Dlatego wybierz produkt, który w ciągu kilku dni od zamówienia trafi do Ciebie. I koniecznie zwróć uwagę, jak jest zapakowany na czas transportu. My nasze oleje pakujemy w styropianowe termosy, które chronią cenną zawartość butelki przed światłem i wysoką temperaturą.
- 03 Opakowanie**. To trzecia rzecz, którą warto sprawdzić. Butelka, w której jest olej, powinna być z grubego, ciemnego szkła – po to, aby chronić wrażliwe na światło słoneczne kwasy tłuszczowe nienasycone.
- 04 Sposób tłoczenia**. Olej z czarnuszki powinien być tłoczony na zimno, w temperaturze nieprzekraczającej 35°C. Dlaczego? Ciepło może negatywnie wpłynąć na cenne właściwości jego składników.
- 05 Badania potwierdzające jakość**. Uniwersytet Medyczny w Łodzi, a dokładniej Zakład Farmakognozji UMŁ, specjalnie dla nas opracował metodę badania poziomu tymochinonu – HPLC-PDA.

Dzięki badaniom UMed w Łodzi staliśmy się jedyną olejarnią w Polsce, która ma metodę oznaczenia zawartości tymochinonu w oleju z czarnuszki.

Raport z badań potwierdził, że poziom tymochinonu jest wysoki i wynosi 11,49 mg/ml!



Jak pić olej z czarnuszki?

Zależy od wieku.

W badaniach naukowych, które potwierdziły skuteczność tymochinonu w leczeniu stanów zapalnych, powtarzane są zwykle podobne dawki. Przedstawiamy je w uśrednionej, bezpiecznej formie:

Dzieci:

- poniżej 12 miesiąca życia
 - nie podawać
- po 12 miesiącu życia
 - ok. ¼ łyżeczki dziennie
- od 3 lat – ok. ½ łyżeczki dziennie
- od 6 lat – 1 łyżeczka dziennie

Dorośli:

- 1 łyżka dziennie

Olej z czarnuszki możesz dodawać do codziennych posiłków: polewać nim sałatki, kaszotta, warzywa grillowane, zupy (lekką przestygniętą) i dodawać do twarogu itd.

„Dziecko zaczęło pić ten olej, gdy miało rok, po stwierdzeniu AZS (¼ łyżeczki). Po kilku miesiącach po alergii ani śladu. Po dodatkowych konsultacjach z Panią dietetyk pijemy ten olej nadal, już całą rodziną. Oczywiście olej Olini”.

Beata Wielgosz

Chcesz regularnie stosować olej z czarnuszki w swojej diecie, ale jest dla Ciebie zbyt intensywny w smaku? Może używasz go od dawna, świetnie na Ciebie działa, ale chcesz spożywać go w inny sposób? A może chcesz zachęcić swoje maluchy do picia oleju z czarnuszki?

Mamy dla Ciebie 7 przepisów na szoty z olejem z czarnuszki z miodami, sokami, syropami i przyprawami. Wypróbowane i polecane przez przyjaciół Oli. Kolorowe i smaczne. Z samych zdrowych składników.

Spróbujesz?



Szoty!



Zdrowe szoty
z olejem z czarnuszki

Jak zacząć przygodę z olejem z czarnuszki?

RUBINOWY MIODEK

1 łyżeczka
soku z jagody
kamczackiej

1 łyżeczka
soku
z cytryny



1 łyżeczka
owocowego
miodu Olini

1 łyżeczka oleju
z czarnuszki



Składniki na 1 szota:

- 5 ml Oleju z czarnuszki Olini
- 1 ml soku z cytryny
- 3 ml Soku z jagody kamczackiej Olini, soku z aronii lub soku malinowego
- 1 ml Miodu rzepakowego kremowanego z truskawką Olini



Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj olej z czarnuszki z sokiem z cytryny i wybranym sokiem.
2. Dodaj miód.
3. Mieszaj do połączenia wszystkich składników.
4. Wypij ze smakiem.



Wskazówki od Pana Tabletki:

- Warto użyć strzykawki – można nią dokładnie odmierzyć ilość składników i wymieszać całość mikstury.



PODWÓJNA MOC NA ODPORNOŚĆ

1 łyżeczka
tranu



1 łyżka oleju
z czarnuszki



syrop
z aronii
i maliny



Różowy Szot

Jak zacząć przygodę z olejem z czarnuszki?

STRONA

14



Składniki na 1 szota:

- 1 łyżka Oleju z czarnuszki Olini
- 1 łyżeczka Tranu Olini
- Syrop z maliny i aronii Olini



Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki mieszaj intensywnie łyżeczką w ulubionej szklaneczce Olini.
2. Wypij ze smakiem od razu po wymieszaniu.

“W mojej ocenie najsmaczniejszy tran na rynku. Trochę ich już przerobiliśmy. Odkąd wiem, że smak świadczy o jakości to nie lubię kupować tych smakowych, tylko móc samodzielnie ocenić świeżość. Ja pije sam, synom czasem sam, a czasem z jakimś syropem, ale wtedy dokładam jeszcze czarnuszkę i robię takiego megazdrowego szota. Piją chętnie”.

Agnieszka

“Rewelacyjny. Moja dwulatka niechętnie pije różnego rodzaju syropy, a ten tran razem z syropem z jagody kamczackiej i maliny wchodzi jej bez mniejszego problemu. Serdecznie polecam :)”

Aleksandra



HAWAJSKI SZOCIK

1 łyżeczka
soku z cytryny

2 łyżki
soku
z rokitnika

odrobina
miodu

1 łyżeczka oleju
z czarnuszki





Składniki na 1 szota:

- 1 łyżeczka Oleju z czarnuszki Olini
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 łyżki Soku z rokitnika Olini
- Miód rzepakowy kremowany Olini



Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj olej z czarnuszki z sokiem z cytryny i sokiem z rokitnika.
2. Dodaj miód.
3. Mieszaj do połączenia składników.
4. Wypij ze smakiem.



Wskazówki od Karoliny Czyżowskiej:

- Rokitnika standardowo w diecie nie przemycamy w postaci owoców, dlatego sok będzie świetnym rozwiązaniem.

**KAROLINA
CZYŻOWSKA**



MIKSTURA Z GUMIJAGÓD

1 łyżeczka oleju
z czarnuszki



1 łyżeczka
soku z jagody
kamczackiej



1 łyżeczka
miodku



Składniki na 1 szota:

- 1 łyżeczka Oleju z czarnuszki Olini
- 1 łyżeczka Soku z jagody kamczackiej Olini
- 1 łyżeczka Miodku Olini



Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj olej z czarnuszki z sokiem z jagody kamczackiej.
2. Dodaj miodku.
3. Mieszaj do połączenia składników.
4. Wypij ze smakiem.



Wskazówki od zespołu Olini:

- Do zrobienia szota najlepiej użyć Miodku Olini. To miód rzepakowy z liofilizowanymi owocami: jagodami kamczackimi, truskawkami i malinami.



HAUST ODPORNOŚCI

Świeżo
wyciskany sok
z kurkumy

Sok
z cytryny

Szczypta
pieprzu

1 łyżeczka oleju
z czarnuszki



Składniki na 1 szota:

- 1 łyżeczka Oleju z czarnuszki Oliwi
- sok z kurkumy
- sok z cytryny
- pieprz



Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj olej z czarnuszki z sokiem z kurkumy i sokiem z cytryny.
2. Dopraw pieprzem.
3. Mieszaj do połączenia składników.
4. Wypij ze smakiem.



Wskazówki od Nebule:

- Dodaj tyle pieprzu, ile lubisz. Zacznij od szczypty i w razie potrzeby zwiększaj jego ilość.
- Dla niektórych osób szota jest w smaku za ostry – warto więc mieć pod ręką wodę do popicia.
- Szota przeznaczony jest dla dorosłych ze względu na gryzący smak.



SZOCIK SŁONECZNY

1 łyżeczka soku
z cytryny

1 łyżeczka
syropu
z kwiatów
czarnego bzu

1 łyżeczka
oleju
z czarnuszki

1 łyżeczka
miodu
z pyłkiem
pszczelim





Składniki na 1 szota:

- 1 łyżeczka Oleju z czarnuszki Olini
- 1 łyżeczka Syropu z kwiatów czarnego bzu Olini
- 1 łyżeczka Miodu rzepakowego z pyłkiem Olini
- 1 łyżeczka soku z cytryny



Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj olej z czarnuszki z sokiem z cytryny i syropem z kwiatów czarnego bzu.
2. Dodaj miód.
3. Mieszaj do połączenia składników.
4. Wypij ze smakiem.



Wskazówki od Kids Busters:

- Możesz regulować słodkość mikstury, eksperymentując z różnymi ilościami miodu.

Kids BUSTERS

SPOŁECZNOŚĆ WYLUZOWANYCH RODZICÓW



JAGODOWA MOC

1 łyżeczka soku
z jagody
kamczackiej



1 łyżeczka
miodu
z maliną

1 łyżeczka
oleju
z czarnuszki



Składniki na 1 szota:

- 1 łyżeczka Oleju z czarnuszki Olini
- 1 łyżeczka Soku z jagody kamczackiej Olini
- 1 łyżeczka Miodu rzepakowego kremowanego z maliną Olini



Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj olej z czarnuszki z sokiem z jagody kamczackiej.
2. Dodaj miód.
3. Mieszaj do połączenia składników.
4. Wypij ze smakiem.



Wskazówki od Wioli Wołoszyn:

- Możesz dodać więcej miodu ze względu na lekko kwaśny smak soku z jagody kamczackiej.

Wiola Wołoszyn

© TYM, CO DOBRE DLA RODZICÓW I DZIECI



Lista zakupów:



OLEJ Z CZARNUSZKI
Z LWEM



TRAN DLA DZIECI



-10%

ZESTAW OLEJ Z CZARNUSZKI
Z LWEM + TRAN DLA DZIECI



-10%

ZESTAW NA SZOCIK



SOKI I SYROPY OLINI



MIODKI OLINI

Jak budować nawyk picia oleju z czarnuszki?

5 wskazówek

- Ustal stałą porę dnia na picie oleju (samego lub w szocie).
- Wiele naszych nawyków wywołanych jest przez poprzedzające lub następujące po nich wydarzenie. Wykorzystaj ten mechanizm i połącz nowy nawyk z inną czynnością, którą zawsze wykonujesz.



zaraz po śniadaniu,
jako element
porannej rutyny



kiedy kładziesz się
do łóżka i sięgasz po
wieczorną lekturę



zawsze tuż przed
wieczornym
myciem zębów

- Zrób więcej mikstury za jednym razem – najlepiej na kilka dni. Wykorzystaj do tego większy pojemnik, np. buteleczkę po oleju z czarnuszki lub słoiczek.
- Dodawaj takie ilości składników, jak lubisz.
- Postaraj się o regularność (szczególnie na początku) - **wg badań nowy rytuał trzeba praktykować przez 21 dni**. Po tym czasie zdrowe szoty z czarnuszką **wejdą Ci w nawyk!**