

## COMPONENTI DELL'OLIO DI ARGAN

<b>Acidi grassi</b>	<b>%</b>
<b>Acidi grassi saturi:</b>	
Acido palmitico	14
Acido stearico	5
<b>Acidi grassi polinsaturi:</b>	
Acido linoleico	37
Acido alfa-linolenico	< 0,6
<b>Acidi grassi monoinsaturi:</b>	
Acido oleico	43,5
<b>Stereoli</b>	<b>%</b>
Schottenol	48
Spinastereoli	42
Delta 7 Avenostereoli	5
Sigmastra-8,22-dien	5
<b>mg/kg</b>	
Tocoferoli	720
Polifenoli	60
Stereoli	3200
Alcoli triterpenici	1800



## Consigli per l'uso dell'olio di Argan dell'alimentazione:

Nell'alimentazione viene aggiunto alle vivande a cottura ultimata, cotte al vapore, trifolate o preparate alla gratella. Per la carne e per il pesce sono sufficienti alcune gocce di olio di Argan. La miscela di olio di Argan e di succo di limone è straordinaria per condire le insalate.

## Consigli per l'uso dell'olio di Argan per la cura del viso e del corpo:

- Per tutti i tipi di pelle si consiglia di effettuare alla sera un delicato massaggio del viso con movimenti circolari, se la pelle è secca, praticare il massaggio anche al mattino.
- Per i capelli secchi, fragili, sfibrati e privi di lucentezza, si consiglia l'applicazione dell'olio sull'intero cuoio capelluto. Lasciare agire per 30 minuti, o addirittura per tutta la notte, poi lavare con uno shampoo delicato. Ridona forza e lucentezza ai capelli.
- Per le unghie fragili si consiglia il trattamento una volta alla settimana. Lasciare a bagno le mani per 15 minuti in una miscela pari di olio di Argan e succo di limone.
- Ungere le labbra screpolate con dell'olio d'Argan e massaggiare delicatamente (un labbro con l'altro).
- Dopo il bagno o la doccia si consiglia di ungerne il corpo praticando un massaggio delicato. In tal modo la pelle viene nutrita, idratata, acquista compattezza, elasticità e morbidezza.
- Per il peeling (eliminazione delle cellule morte dalla pelle) si consiglia l'uso dell'olio di Argan associato uniformemente ai sali del Mar Morto.

Da parte nostra sosteniamo l'attività delle donne berbere marocchine, che costituiscono associazioni, diventano sempre più indipendenti ed autonome dal lato finanziario. Esse sviluppano pure centri di formazione.

Questo progetto si merita tutto il nostro supporto per la conservazione di aree sempre più vaste, ricoperte dagli alberi di Argan, al fine di conservare questa fascia verde alle porte del deserto.

*Olio extra vergine dei Berberi  
pressato a freddo*

# Olio d'Argan

*olio per la salute*



*da una regione biologicamente*

*pura*



Arganoil Company Marocco

Argana d.o.o. Slovenia,

Retnje 50, 4294 Križe, Tržič, GSM: +386 40 47 90 20

tel.: +386 4 595 70 46, fax: +386 595 57 99,

e-mail: [info@argana.si](mailto:info@argana.si), [www.argana.si](http://www.argana.si)

L'albero di Argan (*Argania Spinosa*) è una rarissima specie vivente, che risale all'era terziaria. Cresce esclusivamente nella parte sudoccidentale del Marocco. Per le sue proprietà, questo albero sacro, selvaggio, alto dai sette ai dieci metri, è un vero miracolo del Marocco. Non teme la siccità e nemmeno le temperature elevate fino ai 50° C. Vive da 150-200 anni. Se muore, dopo sette anni può rivivere di nuovo. Grazie alle sue possenti radici contrasta con successo l'erosione idrica ed eolica, mantiene il terreno fertile e rallenta l'avanzamento del deserto. Dai suoi frutti, pressati a freddo, si ottiene l'olio d'Argan – «un vero oro liquido» che contiene mille e un effetto salubre.



Già i Fenici commerciavano con l'olio d'Argan. Nell'anno 1998 l'UNESCO ha classificato l'albero di Argan come patrimonio mondiale dell'umanità. I Berberi utilizzano l'olio di Argan nell'alimentazione quotidiana e nella medicina tradizionale. Presso i Berberi la prima colazione stessa consiste nel pane fatto in casa, che viene spaccato e intinto nell'olio di Argan e miele. La loro specialità è rappresentata dall'Amlou – olio di Argan, mescolato con miele e mandorle, che conferisce energia e potenza (afrodisiaco). Nella cucina locale o nei ristoranti gastronomici l'olio di Argan rappresenta un

prezioso integratore di sapore e vitamine. L'olio viene aggiunto ai cibi dopo che sono stati cucinati, al vapore, trifolati o preparati alla gratella.



Nella farmacia locale tradizionale dei Berberi questo olio fra i più nobili e preziosi trova posto nell'impiego quotidiano, sia per trattamenti di cura a somministrazione interna che esterna. Anche i neonati vengono unti con quest'olio, per proteggerli dall'azione degli agenti esterni. L'unzione del corpo con l'olio è pure l'antica terapia curativa indiana dell'Ayurveda, che dona al corpo energia e benessere. Il massaggio con l'olio di Argan deve essere delicato – agisce sul dimagrimento, sulla tonicità della pelle e rilassa la schiena. L'olio è di facile assorbimento e non lascia tracce d'unto. Si tratta di uno tra gli oli più importanti per il ringiovanimento cutaneo e per il fatto di guarire differenti patologie cutanee. L'elevato contenuto di vitamina E (il doppio della quantità presente nell'olio di oliva) agisce da forte antiossidante. Inoltre, la vitamina E è importantissima anche per lo sviluppo ed il mantenimento delle funzioni del sistema nervoso e del sistema muscolare. L'olio di Argan contiene più dell' 80% di acidi grassi mono e polinsaturi, che esplicano azione benefica nei disturbi reumatici e

cardiovascolari. neutralizzano i radicali liberi e proteggono i tessuti connettivi, stimolano e attivano l'ossigeno nelle cellule, migliorano le capacità cerebrali ed agiscono positivamente sul fegato e sulla digestione. L'elevato contenuto di acido linoleico aiuta a regolare i valori del colesterolo nel sangue. Le ricerche eseguite hanno dimostrato che 16g (2 cucchiaini) di olio di Argan assicurano il fabbisogno giornaliero di acido linoleico essenziale.



Per un litro d'olio si necessita di circa sedici ore di manodopera e di circa 40 kg di frutta. Siccome i frutti sono molto duri, le donne Berbere li frantumano ancora a mano con dei sassi. I noccioli contengono tre armelline e dalle armelline fresche si pressa questo olio nutriente che da parte nostra è sentitamente raccomandato.

