



***Τα πάντα για το ελαιόλαδο με 26 ερωτήματα
– απαντήσεις***



1. Πόσο ελαιόλαδο πρέπει να τρώω;

Ποια ποσότητα είναι ιδανική για ημερήσια κατανάλωση;

Τα λιπαρά είναι πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και είναι επίσης ο μοναδικός τρόπος για να απορροφήσει ο ανθρώπινος οργανισμός τις απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D, Ε, Κ. Το ελαιόλαδο είναι το κυριότερο λιπαρό που χρησιμοποιείται στην ελληνική κουζίνα. Μία φυσιολογική δίαιτα πρέπει να περιέχει 30-35% λιπίδια. Το 15% πρέπει να προέρχεται από το ελαιόλαδο.



2. Όταν αγοράζω ελαιόλαδο, τι πρέπει να προσέχω;

Η μόνη εγγύηση για εξασφάλιση ανόθευτου προϊόντος με ποιότητα και γεύση που θα μας ικανοποιεί είναι η επιμονή και πιστότητα σε επώνυμα ελαιόλαδα συσκευασιών μέχρι 5 λίτρων. Οι έλεγχοι που διέπουν το τυποποιημένο ελαιόλαδο, καθώς και ο κίνδυνος απόρριψης εκ μέρους του καταναλωτή αν μείνει δυσαρεστημένος από το προϊόν, αποτρέπουν την οποιαδήποτε αμέλεια εκ μέρους του επώνυμου τυποποίησής. Πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι η πώληση χύμα ελαιόλαδου σε 17 κιλά δοχεία έχει απαγορευθεί από το 1998 με αγορανομική διάταξη, προκειμένου να παταχθεί η νοθεία.

Δέκα πρακτικές συμβουλές για την αγορά του ελαιόλαδου αναφέρονται στο κεφάλαιο με τις κατηγορίες του λαδιού. Γεγονός πάντως είναι ότι κριτήριο για την επιλογή ενός ελαιόλαδου είναι η υποκειμενική κρίση του κάθε καταναλωτή, δηλαδή η γεύση που «ταιριάζει» στον καθένα μας. Δοκιμάστε και διαλέξτε το ελαιόλαδο του οποίου σας ικανοποιεί το χρώμα, η πυκνότητα, η γεμάτη γεύση. Η γεύση στο τρόφιμο, εξάλλου, είναι το πρωταρχικό κριτήριο.



3. Πώς καταλαβαίνουμε ότι ένα ελαιόλαδο είναι ακατάλληλο για τρώσιμο;

Για την κατάταξη της ποιότητας του ελαιόλαδου υπάρχει ευρωπαϊκός κανονισμός. Ωστόσο, η πρώτη αξιολόγηση του προϊόντος μπορεί να γίνει ανιχνεύοντας χαρακτηριστικά όπως το χρώμα, τη γεύση και το άρωμα του ελαιόλαδου. Το χρώμα του πρέπει να είναι από σκούρο πράσινο μέχρι ανοιχτό χρυσοπράσινο. Ελαιόλαδα με πολύ ανοικτό χρώμα είναι οξειδωμένα ή παλιά. Εξαιρέση αποτελούν τα ελαιόλαδα της Μυτιλήνης που είναι από τη φύση τους κίτρινα.

Οι συνθήκες αποθήκευσης του λαδιού επηρεάζουν σημαντικά τη γεύση, το άρωμα και το χρώμα. Το φως και το οξυγόνο υποβοηθούν την οξείδωση και αλλοιώνουν τη γεύση και την οσμή του ελαιόλαδου. Το ταγγισμένο ελαιόλαδο αναδίδει οσμή χύματος και η γεύση του είναι ιδιαίτερα ενοχλητική. Το άρωμα και η γεύση του καλού ελαιόλαδου θυμίζει το φρουτώδες της ελιάς ή την οσμή φρουτώδους ελαίου που μόλις βγήκε από το λιοτρίβι.



4. Το ελαιόλαδο είναι πιο βαρύ από τα άλλα σπορέλαια; Έχει περισσότερες θερμίδες;

Το ελαιόλαδο έχει ακριβώς τις ίδιες θερμίδες με τα άλλα σπορέλαια που κυκλοφορούν. Η διαφορά έγκειται στο «σώμα», δηλαδή στη «γεμάτη» γεύση που έχει το ελαιόλαδο και ιδιαίτερα το παρθένο, που ορισμένες φορές είναι πολύ δριμύ και αισθητό στο λαιμό, σε αντίθεση με τα άλλα σπορέλαια που έχουν πιο «επίπεδη» γεύση.

5. Είναι καλύτερα να αντικαταστήσω όλα τα άλλα λιπαρά (μαργαρίνες, σπορέλαια, κ.λπ.) με ελαιόλαδο;

Το κάθε τρόφιμο εξυπηρετεί κάποια καταναλωτική ανάγκη. Το ελαιόλαδο με τα πολύτιμα για την υγεία μας φυσικά αντιοξειδωτικά στοιχεία του και με τη γεμάτη γεύση του είναι ιδανικό για τις σαλάτες και τα λαδερά φαγητά μας, οι μαργαρίνες και άλλα προϊόντα για επάλειψη στο ψωμί μας δίνουν την απαραίτητη ενέργεια και γεύση στο πρωινό μας και τα σπορέλαια τα απαραίτητα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Η ισορροπημένη διατροφή σύμφωνα με τις σύγχρονες διαιτητικές συμβουλές, αλλά και σύμφωνα με τις ανάγκες της καθημερινότητας αποτελεί τη χρυσή τομή για τις επιλογές μας.

 ΠΑΣΚΕΔΙ**6. Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος αποθήκευσης;**

Τον παλιό καλό καιρό το ελαιόλαδο φυλαγόταν σε μεγάλα πιθάρια στις αποθήκες των σπιτιών, τα γνωστά «σοδιάστηκα», όπου οι οικογένειες αποθήκευαν τη σοδειά από διάφορα τρόφιμα για τις ανάγκες του σπιτικού τους. Οι αποθήκες αυτές ήταν συνήθως στο υπόγειο του σπιτιού και επομένως χωρίς φως. Τα σύγχρονα νοικοκυριά όμως, συνήθως δε διαθέτουν μεγάλους αποθηκευτικούς χώρους. Γι' αυτό, καλό είναι να επιλεγεί ένας χώρος αποθήκευσης κατά προτίμηση σκοτεινός και δροσερός (10-18° C), χωρίς όμως υγρασία. Ο χώρος κάτω από το νεροχύτη δεν ενδείκνυται λόγω αυξημένης υγρασίας.

**7. Αυτά τα λευκά αιωρήματα που εμφανίζονται στο λάδι είναι βλαβερά για την υγεία μου; Είναι δείγμα κακού ελαιόλαδου; Σε τι οφείλονται; Τι είναι οι «κηροί»;**

Τα λευκά αιωρήματα ή «κηροί» που εμφανίζονται στο λάδι είναι απολύτως φυσικό επακόλουθο της σύστασής του. Δημιουργούνται από την αποθήκευσή του σε χαμηλές θερμοκρασίες, όπως είναι φυσιολογικό σε ένα προϊόν στο οποίο δε γίνεται καμία απολύτως επεξεργασία, έτσι ώστε να παραμείνουν όλα τα χαρακτηριστικά του όπως βγαίνει από το λιοτρίβι.

 ΠΑΣΚΕΔΙ**8. Το ελαιόλαδο έχει συντηρητικά;**

Όχι, το ελαιόλαδο δεν έχει συντηρητικά. Έχει χρόνο ζωής από 12 έως 18 μήνες, ανάλογα με τις συνθήκες αποθήκευσής του. Για να έχετε πάντοτε καλό προϊόν ελέγχετε την ημερομηνία λήξης στο μπουκάλι ή στο δοχείο και να το αποθηκεύετε σε σκοτεινό, ξηρό μέρος με θερμοκρασία 10-18° C.

9. Πόσο καιρό μετά την ημερομηνία λήξης μπορώ να καταναλώσω άφοβα το ελαιόλαδο; Πώς θα καταλάβω ότι χάλασε;

Ο λαός μας έχει ένα σοφό γνωμικό: «Το κρασί να' ναι παλιό μα το λάδι φετινό». Ένα ποιοτικό ελαιόλαδο έχει χρόνο ζωής, κάτω από άριστες συνθήκες αποθήκευσης, 12-18 μήνες. Το ελαιόλαδο επηρεάζεται αρνητικά από τους εξής παράγοντες: το φως, την υψηλή θερμοκρασία και το οξυγόνο. Μπορεί να καταναλωθεί μετά τη λήξη του, αλλά πολύ πιθανόν η γεύση του να έχει αλλοιωθεί (ταγγίσει) λόγω οξείδωσης από το φως, το οξυγόνο ή λόγω της έκθεσής του σε υψηλή θερμοκρασία. Η ιδανική θερμοκρασία αποθήκευσης είναι 10-18° C.

**10. Από ποιον τύπο ελιάς βγαίνει το καλύτερο λάδι;**

Οι κατάλληλες ποικιλίες για ελαιοποίηση είναι αρκετές, λόγω των κλιματολογικών συνθηκών και των μεθόδων που χρησιμοποιούνται για την καλύτερη εκμετάλλευση της ελιάς. Οι γνωστότερες ποικιλίες που αποδίδουν



ελαιόλαδο είναι: Τσουνάτη, Κορωνέικη, Κουτσουρελιά, Λιανολιά Κερκύρας, Θρουμπολιά, Μεγαρίτικη, Αδραμυτηνή, Βαλανολιά ή Μυτιληνιά και Αγγουρομανακολιά. Η Βανακολιά, που καλλιεργείται κυρίως στη Μυτιλήνη και τη Χίο, δίνει εξαιρετικό ελαιόλαδο με έντονη γεύση και άρωμα. Πρέπει όμως να σημειωθεί ότι η τελική καλή ποιότητα του λαδιού εξαρτάται από πολλούς άλλους παράγοντες, όπως το έδαφος, το υψόμετρο, κ.α., και όχι τόσο από τον τύπο της ελιάς που χρησιμοποιήθηκε για ελαιοποίηση.

11. Μπαίνει κάποιο πρόσθετο στο ελαιόλαδο;

Όχι. Το ελαιόλαδο δεν περιέχει κανένα πρόσθετο συστατικό.

12. Πότε βγαίνουν τα καινούργια ελαιόλαδα;

Η συγκομιδή της ελιάς αρχίζει τον Νοέμβριο και τελειώνει το Φεβρουάριο. Μερικές χρονιές η περίοδος επιμηκύνεται είτε αρχίζοντας λίγο νωρίτερα είτε τελειώνοντας αργότερα, ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες που επηρεάζουν την ωρίμανση του καρπού. Η συγκεκριμένη περίοδος συγκομιδής διαφέρει από περιοχή σε περιοχή λόγω των διαφόρων παραγόντων, όπως το έδαφος και το κλίμα, που ποικίλλουν από το βορρά στο νότο και από τα νησιά στην ηπειρωτική Ελλάδα.



13. Τι είναι η οξύτητα;

Η οξύτητα είναι ένας από τους δείκτες αξιολόγησης και κατάταξης ενός ελαιόλαδου. Εκφράζεται συνήθως επί τοις εκατό (π.χ. το Εξαιρετικό Παρθένο



Ελαιόλαδο έχει οξύτητες 0-1%), και αντιπροσωπεύει το ποσοστό ελεύθερων λιπαρών οξέων. Η ελεύθερη οξύτητα, εκφραζόμενη σε ελαιϊκό οξύ, είναι κατά μέγιστο 1 g ανά 100 g στο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο. Η οξύτητα οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, όπως στον τρόπο συγκομιδής και αποθήκευσης του καρπού, το στάδιο ωρίμανσής του κ.λπ. Η μακρόχρονη αποθήκευση του καρπού πριν από την έκθλιψη, καθώς και το στοίβαγμα του καρπού σε μεγάλους σωρούς προκαλεί σημαντική αλλοίωση της γεύσης, λόγω αύξησης της οξύτητάς του. Η αυξημένη οξύτητα δίνει μια «τσουχτερή», δυσάρεστη επίγευση στο προϊόν. Επίσης τα ελαιόλαδα με υψηλή οξύτητα αλλοιώνονται ευκολότερα και γρηγορότερα από τα άλλα.



14. Τι είναι το παρθένο ελαιόλαδο; Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα ελαιόλαδα που κυκλοφορούν και ποιες;

«Παρθένο ελαιόλαδο» είναι το λάδι που παραλαμβάνεται από την έκθλιψη της ελιάς μόνο με μηχανικά, φυσικά μέσα. Στη χώρα μας κυκλοφορούν πολλές μάρκες παρθένων ελαιολάδων. Διαφορές υπάρχουν στη γεύση και την ποιότητα, ανάλογα με την οξύτητά τους (τα εξαιρετικά παρθένα έχουν οξύτητα 0-1 %), την περιοχή προέλευσης, το πόσο φρέσκο είναι το λάδι, την ποικιλία της ελιάς, το πόσο ώριμος ή άγουρος ήταν ο καρπός κατά τη συλλογή του, το αν είχε προσβληθεί η ελιά από δάκο, τον τρόπο αποθήκευσης (το φως και οι υψηλές θερμοκρασίες βλάπτουν το λάδι) και άλλους παράγοντες.



Όλα τα τυποποιημένα ελαιόλαδα είναι ιδιαίτερα χαμηλής οξύτητας (0-1%) γεγονός που καταδεικνύει την προσπάθεια αλλά και τον έλεγχο στην επιλογή των πρώτων υλών από πλευράς των επωνύμων προϊόντων.

15. Το λάδι από ελαιοπυρήνες είναι καλό λάδι; Ποια είναι η διαφορά του από τα άλλα;

Πυρηνέλαιο είναι το λάδι που περιέχει αποκλειστικά έλαια, που προέρχονται από την επεξεργασία πυρήνων ελιάς και έλαια που παράγονται απευθείας από ελιές.

Η παραλαβή του λαδιού από τον πυρήνα της ελιάς ,και ο εξευγενισμός του, γίνεται κάτω από πολύ αυστηρές συνθήκες ελέγχου και έτσι διασφαλίζεται η άριστη ποιότητά του. Από την ανάμιξη του εξευγενισμένου πυρηνέλαιου με παρθένο ελαιόλαδο παράγεται το Πυρηνέλαιο, το οποίο έχει μέγιστη οξύτητα 1,5%.

Το Πυρηνέλαιο, έχει απαλή, ήπια γεύση, γεγονός που βοηθάει στην ανάδειξη των γεύσεων των φαγητών που μαγειρεύονται μ' αυτό.

Θεωρείται ιδανικό για τηγάνισμα και γενικότερα για συνταγές που απαιτούν μεγάλη θερμοκρασία μαγειρέματος, γιατί αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες.

Θα πρέπει να τονισθεί, ότι είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα. και δεν περιέχει χοληστερόλη.



16. Πού οφείλεται η διαφορά στη γεύση και στο άρωμα του ελαιόλαδου ανά περιοχή;

Η γεύση, το άρωμα και πολλές φορές το χρώμα του ελαιόλαδου εξαρτάται από παράγοντες όπως το έδαφος, οι κλιματολογικές συνθήκες και η ποικιλία της ελιάς. Επίσης, τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του λαδιού επηρεάζονται από το υψόμετρο του ελαιώνα, από την ηλιοφάνεια και πολλές φορές και από τον προσανατολισμό των δένδρων. Έτσι παρατηρούνται διαφορές στα χαρακτηριστικά των ελαιόλαδων που προέρχονται από διαφορετικές περιοχές, ακόμη και αν όλοι οι άλλοι παράγοντες (π.χ. ποικιλία ελιάς, διαδικασία συγκομιδής, έκθλιψης και αποθήκευσης) είναι ίδιοι. Για παράδειγμα, το λάδι από πετρώδη εδάφη στις πλαγιές των ορεινών περιοχών της Κρήτης και της νότιας Πελοποννήσου, θεωρείται πλουσιότερο σε άρωμα και γεύση και το χρώμα του είναι χρυσοπράσινο, ενώ το λάδι της Μυτιλήνης είναι ελαφρύτερο και πιο «γλυκόπιστο» σε γεύση και το χρώμα του πιο ανοικτό κίτρινο. Επίσης, τα ξηρά και ασβεστολιθικά εδάφη προσδίδουν πλούσιο άρωμα στο ελαιόλαδο σε αντίθεση με τα υγρά και αργιλώδη εδάφη.

17. Τι είναι το ψυχρής έκθλιψης και τι το άθερμο ελαιόλαδο;

Το άθερμο ελαιόλαδο ή ελαιόλαδο ψυχρής έκθλιψης είναι το παρθένο ελαιόλαδο που παραλαμβάνεται από την έκθλιψη της ελιάς χωρίς να επιτρέπεται η θέρμανση του ελαιόλαδου στο λιοτρίβι.

 ΠΑΣΚΕΔΙ

Πολλές φορές όμως αυτό καταστρατηγείται όταν ο παραγωγός δε μπορεί να ελέγξει τις συνθήκες στο λιοτρίβι.

18. Τι είναι το βιολογικό λάδι;

Το βιολογικό ελαιόλαδο είναι ελαιόλαδο προερχόμενο από ελιές βιολογικής καλλιέργειας. Η βιολογική καλλιέργεια συνίσταται στη χρήση συμβατικών μέσων, φιλικών προς το περιβάλλον, για την καταπολέμηση των ασθενειών και για τη λίπανση. Επίσης, η βιοκαλλιέργεια ακολουθεί συγκεκριμένες πρακτικές στη διάταξη και στον προσανατολισμό των δένδρων στον ελαιώνα, καθώς και στο κλάδεμα.

Βέβαια, οι «παγίδες» για το δάκο προάγουν την παραγωγή εξαιρετικού ελαιόλαδου από βιολογικές και μη καλλιέργειες, σε αντίθεση με τους αεροψεκασμούς. Στην ετικέτα των βιολογικών λαδιών πρέπει να αναγράφεται απαραίτητως ο αριθμός έγκρισης και πιστοποίησης από αναγνωρισμένους οργανισμούς ελέγχου και πιστοποίησης, όπως η ΔΗΩ, ΣΟΓΕ, κ.λπ.



19. Είναι καλύτερα το ελαιόλαδο να χρησιμοποιείται στο τέλος του μαγειρέματος; Τι προσφέρει αυτό;

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως οι πολυφαινόλες και οι βιταμίνες Α και Ε. Λόγω των φυσικών αντιοξειδωτικών ουσιών καθώς και της υψηλής περιεκτικότητάς του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, το ελαιόλαδο ανθίσταται στην οξείδωση σε υψηλές θερμοκρασίες. Παρ' όλα αυτά, καλό είναι το λάδι να προστίθεται στο τέλος του μαγειρέματος έτσι

 ΠΑΣΚΕΔΙ

ώστε τα πολύτιμα αυτά συστατικά καθώς και τα οργανοληπτικά του χαρακτηριστικά (γεύση και άρωμα) να παραμένουν ανεπηρέαστα.

20. Είναι αλήθεια ότι το ελαιόλαδο δεν αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες;

Αντιθέτως το ελαιόλαδο, λόγω των φυσικών αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει, παραμένει σταθερό ακόμη και σε υψηλές θερμοκρασίες.

21. Λέγεται ότι το ελαιόλαδο κάνει καλό. Σε τι ακριβώς κάνει καλό;

Οι ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου είναι πάρα πολλές. Είναι ευτυχές το γεγονός ότι η παγκόσμια επιστημονική κοινότητα αναγνωρίζει όλο και περισσότερο τη διατροφική αξία, που ο Ιπποκράτης είχε ανακαλύψει εδώ και χιλιάδες χρόνια. Το ελαιόλαδο είναι απαραίτητο, όπως και όλα τα λιπαρά, για την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών Α, D, Ε και Κ. Υπάρχουν ενδείξεις ότι συμβάλλει στην υγεία της καρδιάς, λόγω των μονοακόρεστων λιπαρών που περιέχει, στην πρόληψη του καρκίνου λόγω των αντιοξειδωτικών του μικροστοιχείων (πολυφαινόλων), στην επιβράδυνση της γήρανσης λόγω της περιεκτικότητάς του σε βιταμίνη Ε (φυσικό αντιοξειδωτικό), στην ισορροπία του μεταβολισμού, καθώς και στη σωστή ανάπτυξη των οστών και του εγκεφάλου στην παιδική ηλικία.



22. Το ελαιόλαδο είναι κατάλληλο για τους διαβητικούς;

Ο σακχαρώδης διαβήτης χωρίζεται σε τύπου Ι (ινσουλινοεξαρτώμενος) ή τύπου ΙΙ (μη ινσουλινοεξαρτώμενος). Οι σύγχρονες διατροφικές παραινέσεις (Αμερικάνικη Διαβητολογική Εταιρία) προτείνουν τουλάχιστον για το διαβήτη τύπου ΙΙ, το 30-40% των θερμίδων να καλύπτεται από μονοακόρεστα λιπαρά, όπως το ελαιόλαδο, δεδομένου ότι η κατανάλωση του ελαιόλαδου δρα ευνοϊκά στην αργή εκκένωση του περιεχομένου του στομάχου στο δωδεκαδάκτυλο, με



αποτέλεσμα η πέψη των υδατανθράκων να γίνεται με αργό ρυθμό. Αυτό οδηγεί σε σταθερότητα των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα και αποφεύγεται η ενεργοποίηση του μηχανισμού της νεογλυκογένεσης στο συκώτι. Βέβαια, η αντιμετώπιση του διαβήτη συνίσταται σε πολλούς παράγοντες, όπως ελάττωση σωματικού βάρους, ελάττωση πρόσληψης υδατανθράκων κ.α., γι' αυτό οι ασθενείς πρέπει απαραίτητα να παρακολουθούνται από τον ιατρό τους, ο οποίος είναι και ο υπεύθυνος για τη χορήγηση του σωστού ατομικού διαιτολογίου καθώς και της φαρμακευτικής αγωγής.

23. Το ελαιόλαδο κάνει καλό στα μαλλιά;

Το ελαιόλαδο προσδίδει λάμψη και υγεία στα μαλλιά. Σε πολλές περιπτώσεις χρησιμοποιείται ακόμη και τώρα ως «μάσκα» για τα ταιπωρημένα ή βαμμένα μαλλιά. Στην Κρήτη, οι κοπέλες έβρεχαν με λάδι τις χτένες τους για να γίνουν τα μαλλιά τους λαμπερά. Επίσης, στο παρελθόν χρησιμοποιείτο από τη λαϊκή ιατρική για την αντιμετώπιση της αλωπεκίας ή της τριχόπτωσης.





24. Είναι αλήθεια ότι η επάλειψη του τριχωτού της κεφαλής (των ριζών της τρίχας) με ελαιόλαδο βοηθάει στην καταπολέμηση της ξηροδερμίας και της πιτυρίδας;

Ναι. Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται συχνά για ερεθισμούς του δέρματος και ιδιαίτερα στα μωρά για να απαλειφθεί το ξεφλούδισμα της επιδερμίδας της κεφαλής τους.

25. Τα λάδι συμβάλλει στη μείωση της επίδρασης του αλκοόλ;

Μία κουταλιά ελαιόλαδου έπειτα από έντονη κατανάλωση αλκοόλ επαναφέρει τη νηφαλιότητα και ηρεμεί το στομάχι, απαλύνοντας τη δυσάρεστη αίσθηση που προκαλεί η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Βέβαια η καλύτερη λύση για την αποφυγή της μέθης και των δυσάρεστων επακόλουθων είναι η μετρημένη κατανάλωση αλκοόλ, συνοδευόμενη από λήψη τροφής.

26. Λένε ότι το ελαιόλαδο βοηθάει στην απομάκρυνση αγκαθιών από το δέρμα, αν η περιοχή τυλιχτεί με ένα πανί ποτισμένο ελαιόλαδο για μερικές ώρες. Είναι αλήθεια;

Ναι. Η λαϊκή ιατρική χρησιμοποιεί το ελαιόλαδο για παρασκευή αλοιφών εδώ και πολλά χρόνια. Εξάλλου, το ελαιόλαδο είναι γνωστό για την περιποίηση του δέρματος από τους ομηρικούς χρόνους. Επίσης χρησιμοποιείται και για την απομάκρυνση αγκαθιών από αχινό, γιατί απαλύνει το δέρμα και φέρνει τα αγκάθια στην επιφάνεια.

ΠΑΣΚΕΔΙ

