



Gsundheits-Oase

Naturbelassenes Kokosöl (Virgin Coconut Oil)



Fett ist nicht gleich Fett:

Fett kommt beim Thema gesunde Ernährung meist nicht gut weg - zu unrecht - denn gutes Fett ist wichtig für unseren Körper!

- Entscheidend ist, das richtige Fett zu essen, und in richtigem Mass: wir brauchen gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Also immer verschiedene Öle und Fette verwenden. Ungesättigte Öle können leicht ranzig werden! Das passiert auch in unserem Körper. Dabei entstehen aggressive Substanzen, so genannte freie Radikale, die unsere Zellen schädigen können.

Wenn von gesättigten Fetten die Rede ist, werden meist tierische Fette wie Butter, Talg, Schmalz gemeint.

Es gibt jedoch auch Pflanzenfette, welche reich an gesättigten Fettsäuren sind.

Spitzenreiter ist hier das Kokosöl (90 % gesättigt).

Daher ist es bei Zimmertemperatur cremig bis fest, und erst ab 25 Grad wird ein flüssiges Öl daraus.

Was die wenigsten wissen:

Kokosfett(öl) schmeckt sehr gut, ist leicht bekömmlich, vielseitig einsetzbar, und zudem sehr gesund. Jedoch nur, wenn das **native, naturbelassene, kaltgepresste Kokosöl aus frischen reifen Früchten** verwendet wird!

Reines Bio-Kokosöl wird schonend hergestellt und naturbelassen. Die besten Qualitäten sind aus ökologisch arbeitenden Familienbetrieben, von Hand geerntet.

Es wird schonend gepresst, gefiltert und abgefüllt.

Im Gegensatz dazu, wird das gehärtete industrielle Kokosfett maschinell verarbeitet, und vielen Prozessen unterzogen: über Feuer getrocknet (erhitzt), oft auch unsauber verarbeitet, was weitere chemische Prozesse nach sich zieht.

Nicht die gesättigten Fettsäuren sind schlecht, sondern die wahren „Übeltäter“ sind **die Transfettsäuren.**

Transfettsäuren stören die normale Funktion der Zellmembrane und reichern sich im Körper an.

Von Natur aus flüssige Pflanzenöle sind zwar reich an ungesättigten Fettsäuren, dadurch jedoch wenig lange haltbar und sehr lichtempfindlich. Für die heutige Lebensmittelindustrie also ungeeignet. Für die meisten Produkte werden feste Fette benötigt.

Was wird getan?

Was die wenigsten wissen: Flüssige Pflanzen-Öle werden verschiedenen Prozessen unterworfen (raffiniert), was als Teilhärtung bekannt ist.

Dabei entstehen die ungesunden Transfettsäuren!

Vor allem in Fastfood und Fertiggerichten, Keksen, Blätterteig, Tiefkühlpizzas, Riegeln, Margarine, Backwaren, Chips, Saucen, zu finden.

Also: Hände weg, von verarbeiteten Lebensmittel, vor allem diejenigen die lange haltbar sind!

Pflanzenöle, welche viele ungesättigte Fettsäuren haben, sollten nicht erhitzt werden. Das gesunde Olivenöl also in den Salat und nicht zum braten nehmen!!

Eigenschaften des nativen Kokosöl:

- sanfter Herstellungsprozess, kalt gepresst
- enthält natürliche Konservierungsstoffe, welche verhindern, dass das Öl ranzig wird.
- hoch erhitzbar
Es können keine Transfette entstehen aus den gesättigten Fettsäuren.
- Gut haltbar ohne Kühlung, ohne Konservierung (bis 3 Jahre)
- hoher Anteil an mittel- und kurzkettigen Fettsäuren, welche einen geringeren Kalorienbeitrag liefern als andere Öle:
Laurinsäure, Kaprin-, Capryl- und Capronsäure.
- leicht verdaulich:
Kokosöl wird direkt in die Leber geschickt, wo es sofort in Energie umgewandelt wird. Körper spart wertvolle Substanzen, die zur Verdauung gewöhnlicher Fette unbedingt gebraucht werden. Galle und Bauchspeicheldrüse werden nicht belastet. (viele Menschen leiden sowieso mit zunehmendem Alter unter nachlassendem Gallenfluss).
- Wirkt antimikrobisch. Laurinsäure besitzt eine starke antivirale Kraft - dabei ohne jegliche Nebenwirkung! (Laurinsäure ist ein Hauptbestandteil der Muttermilch!).
- Selen hilft bei der Bildung wichtiger Enzyme für das Immunsystem.

Vielseitig einsetzbar:

- Küche: sehr hoch erhitzbar, verdirbt nicht
- Ideal zum Braten, Backen, Frittieren
- milder, aromatischer Geschmack
- Kokosöl, Kokosfleisch, Kokosmilch, Kokosmehl: für Allergiker und Vegetarier geeignet.
- Haut und Haare: dringt rasch in die Haut ein und bleibt dort länger, als wasserlösliche Cremes.
- auf die Nasenschleimhäute auftragen bei trockener und verstopfter Nase
- auf die Haut aufgetragen hält es Zecken fern

Gehirn:

- Ist der Zuckerstoffwechsel im Hirn gestört, kann Demenz oder Alzheimer entstehen. Ohne ausreichend Brennstoff ist die Zell-versorgung und die Zell-entsorgung gestört.
Die Folge ist ein Mangel an Energie und Schutzstoffen.
Fette spielen eine wichtige Rolle für unsere **Hirngesundheit!**
Fette Fische, Leinöl, Walnussöl, Hanföl wirken sich positiv aus.
- **Ketogene Ernährung:**
Durch wenig Essen (oder auch Fasten), bildet die Leber Fettstoffe für's Gehirn. Eine Ernährung mit viel Fett und ausreichend Eiweiss, wenig minderwertige Kohlehydrate, Zucker und Stärke sind von Vorteil.
Dies kann unterstützt werden durch zusätzliche Aufnahme von Kokosfett. Als Koch- und Bratfett in der Küche integriert, und einige Teelöffel zusätzlich eingenommen, stimulieren die Leber zur Ketonbildung.
Ketone erhöhen die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn. Zudem fallen bei der Ketonverwertung weniger Abfallstoffe (Schlacken) an, als bei der Zuckerverbrennung.
- Ernährungsexperte Dr. Bruce Fife empfiehlt zur Vorbeugung und bei bestehender Demenz die Dosis der Einnahme von Kokosöl zu erhöhen.

mehr über Kokos:

Buch: „Kokosfett- Ideal für Genuss, Gesundheit und Gewicht“
von Peter Königs
Buch: „STOPP Alzheimer“

Naturreines Kokosöl aus biologisch fairem Handel bestellen:

<http://www.gsundheits-oase.net/shop/>