

## Naturbelassenes Bio-Kokosöl

Entdecken Sie natives Kokosöl und seine Geheimnisse aus der Apotheke der Natur!

Virgin Kokosöl ist ein naturbelassenes, hochwertiges (bio)Kokosnussöl mit grenzenlosen Einsatzmöglichkeiten. Sein Geschmack und sein mildes Kokosnussaroma sind eine Klasse für sich.

Das ungeahnte Potential an positiven Einwirkungen auf den Organismus ist beeindruckend.

Virgin Kokosöl ist kaltgepresst, cholesterinfrei und aufgrund seiner Zusammensetzung besonders leicht verdaulich. Es kann vom Körper schnell und ohne Umwege zur Energiegewinnung genutzt werden.

Kokosöl ist ein funktionales Lebensmittel, d.h. es bietet einen zusätzlichen gesundheitlichen Vorteil. So z.B.

- Die Anregung des Stoffwechsels
- Eine verbesserte Nahrungsaufnahme
- Normalisierung des Körperfetthaushaltes
- Starke Schutzmechanismen gegen pathogene Pilze, Bakterien und Viren
- Minimierung von Leber-,Galle- und Pankreasbelastungen und vieles mehr

### Haltbarkeit und Aufbewahrung

Laut Hersteller ist das naturbelassene, kaltgepresste Kokosfett über einen Zeitraum von mindestens 11/2 Jahren haltbar, wenn es **kühl** und dunkel gelagert wird. Natürliche Antioxidantien scheinen dafür zu sorgen, dass das Kokosfett über Jahre nicht ranzig wird.

Kokosöl erstarrt bei Temperaturen unter 24°C zu Kokosfett. Der Schmelzbereich liegt zwischen 20°-24°C.

Die Lagerung in Kunststoffbehältern ist unterhalb 24° C ist unbedenklich.

In flüssiger Form sollte es langfristig in Glasbehältern aufbewahrt werden.

### Einsatzbereich

In allen Sparten der kalten und warmen Küche kann mit nativem Kokosöl gearbeitet werden. Besonders empfehlenswert sind Rezepte mit Zutaten von Curry, Bananen, Rosinen, Honig, Kokosmilch oder Sesam usw.

Wenn die Zeit für fernöstliche Entdeckungen noch nicht reif ist, kann mit Kokosöl natürlich auch ein Rostbeef oder eine feine Rösti gebraten werden. Sogar Fondue Bourguignon oder ein Brotaufstrich ist möglich – einfach alles worauf Frau oder Mann gerade Lust hat.

Bisher verwendete Fette können ohne weiteres durch natives Kokosöl ersetzt werden.

Kokosöl kann geschmacksdominant - oder –untergeordnet sein. Der Anwender findet selbst heraus, was ihm schmeckt.

Bekanntlich verbessert Fett generell den Geschmack; das gilt erst recht für Kokosfett.

Zerealien in warmer Milch, z.B. Haferflocken, profitieren von der Zugabe von Kokosfett.

Feingeschnittene Zwiebeln in Kokosfett glasig gedünstet stellen eine vorzügliche Basis für eine Vielzahl herzhafter, auch vegetarischer Gerichte dar. Auch für Omeletten und zum Kuchenbacken (z.B. Blechkuchen) ist Kokosfett bestens geeignet. Hilfreiche Literatur findet sich am Ende des Textes.

Kokosfett hat eine mit Wasser vergleichbare Verträglichkeit und kann daher praktisch nicht überdosiert werden. Ein Erwachsener mittleren Gewichts kann/sollte täglich ca. 40 Gramm oder 3-4 Esslöffel Kokosfett zu sich nehmen.

## **Wirkungsspektrum von naturbelassenem Kokosöl**

Das ungeahnte Potential an positiven Einwirkungen auf den Organismus ist beeindruckend.

Wer gesundheitsbewusst leben möchte, sollte hier und jetzt weiterlesen.

Wenn wir kurz das Wirkungsspektrum von naturbelassenem Kokosöl betrachten können wir laut Fettforscher Dr. Bruce Fife, welcher weltweit als der "Kokosöl-Papst" gilt (Buch „The Healing Miracles of coconut Oil“), zusammenfassend sagen, dass durch den Genuss von Virgin Kokosöl:

- Der Stoffwechsel angeregt wird
- Eine gleichzeitige Grundumsatzerhöhung und ein Ausgleich der Schilddrüsenfunktion stattfindet
- Verbesserung der Nahrungsabsorption und des Metabolismus
- Erleichterte Fettaufnahme, geringerer Kalorienbeitrag als durch andere Fette, dessen rückstandsfreie Verbrennung und schnelle Umsetzung in Energie
- Normalisierung des Körperfettaushaltes
- Unterstützung von Fettabbau und Muskelaufbau
- Starke Schutzmechanismen gegen pathogene Pilze, Bakterien, Viren, Parasiten
- Stärkung des Immunsystems bei Entzündungen
- Schutzfunktionen als Antioxidans
- Risikominderung von degenerativen Geschehen wie Osteoporose und Arteriosklerose, von Herzerkrankungen und Karzinomen
- Minimierung von Leber-, Galle-, Pankreasbelastungen
- Milderung von Beschwerden bei Diabetes, Morbus Crohn, Einweissüberempfindlichkeit

Kokosöl ist ein funktionelles Lebensmittel, d.h. es bietet einen zusätzlichen gesundheitlichen Vorteil. Naturbelassenes Kokosöl unterscheidet sich von anderen Kokosfetten besonders dadurch, dass es nicht mit Lösungsmitteln aus Copra extrahiert und anschließend raffiniert wird.

Als ein funktionelles Lebensmittel verfügen Kokosnüsse über Fettsäuren, die beim Verzehr sowohl Energie (Nährstoffe) als auch den Ausgangsstoff für antimikrobielle Fettsäuren und Monoglyceride (funktionale Inhaltsstoffe) liefern. Getrocknete Kokosnüsse bestehen genau wie Kokoscreme, zu 69% aus Kokosfett. Kokosvollmilch enthält etwa 24% Fett.

Laurinsäure (auch in der Muttermilch enthalten) macht etwa 50% der in Kokosnüssen vorkommenden Fettsäuren aus. Sie ist eine mittelkettige Fettsäure mit der zusätzlichen gesundheitsfördernden Eigenschaft, sich im menschlichen (oder tierischen) Körper in Monolaurin umzuwandeln. Monolaurin ist ein Monoglycerid, das gegen Viren, Bakterien und Protozoen wirkt. Es wehrt lipidumhüllte Viren (z.B. Herpes-, Cytomegalo- und Grippeviren) im menschlichen (und tierischen) Organismus ab, ebenso wie schädliche Bakterien und Protozoen.

In der Lebensmittelbranche ist seit langem bekannt, dass die funktionellen Eigenschaften des Laurinöls, insbesondere des Kokosöls, von anderen handelsüblichen Ölen nicht zu übertreffen sind.

## **Aeusserliche Anwendungen**

### **Haut**

Ihre Haut wird es Ihnen danken, wenn sie ab und zu verwöhnt wird mit äusserlichen Anwendungen durch Kokosfett. Es macht die Haut weich und glatt und fördert auch die Heilung. Wegen der Kürze der Fettsäureketten, die fast 75% des Kokosfettes ausmachen, wird das Öl leicht von der Haut absorbiert. So können Ganzkörpermassagen mit Kokosfett die orale Aufnahme der Fettsäuren kräftig unterstützen.

Kokosöl wird auch für ayurvedische Massagen gern eingesetzt, weil es langsam in die Haut einzieht und einen vorübergehenden, für die Massage geschmeidigen Ölfilm mit guter Griffigkeit erzeugt.

Umgekehrt hilft wiederum die orale Aufnahme der äusserlichen Anwendung bei trockener, schrundiger Haut; jedoch darf man nicht ungeduldig werden und sollte sich so oft wie möglich eincremen. Nach ein paar Wochen wird auch die strapazierteste Haut wieder weich und glatt.

Da dieses Kokosfett frei von jeglichen chemischen Zusätzen ist, eignet es sich bestens als

Feuchtigkeitscreme, wenn es auf die z.B. vom Duschen noch nasse Haut aufgetragen wird.

Es ist auch beliebt als Creme für die Nacht, die unmittelbar vorher bei Bedarf als Abschminkcreme dienen kann. Im Grunde sollte man seiner Haut nichts zumuten, was man nicht auch verzehren würde.

### **Haare**

Die für die Haut aufgeführten Argumente gelten auch für das Haar. Das Kokosfett eignet sich nicht nur als Frisiermittel (Gel), sondern wird auch bei hartnäckigen Schuppen eingesetzt.

Ein oder zwei Teelöffel abends in das Haar einmassiert, morgens ausgewaschen, belebt das Haar neu, macht es glänzend und voluminös und kräftigt seine innere Gesundheit. Ein Ergebnis, das für jeden sofort erkennbar ist.

Man kann auch eine etwas grössere Menge Kokosfett 20 Minuten vor dem Waschen einmassieren. Die Schaumbildung wird deutlich verstärkt.

### **Literatur**

Romy Häckelmann

„Gesund Schlemmen“- Natives Koksöl in de Naturküche, Kokovestverlag, Recklinghausen

Peter Königs

„Kokosfett“ - Ideal für Genuss, Gesundheit und Gewicht, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten

Wir stehen ein für Partnerprojekte in Sri Lanka, von wo die Kokosnüsse frisch nach Deutschland importiert und dort verarbeitet werden.