



Fenomen wśród kwasów nasyconych.

mgr Adam Kuźnik

1. OLEJ KOKOSOWY I JEGO FENOMEN

Śnieżnobiały, o wyraźnie zarysowanej strukturze, pięknym zapachu i delikatnym smaku świeżego kokosa- oto czym charakteryzuje się dobrej jakości olej kokosowy, o którym tak głośno w ostatnich latach. Dotąd niezbyt bardzo znany produkt okazał się hitem i bardzo dobrze przyjął się w wielu domach, w których ceni się zdrowe odżywianie i naturalne kosmetyki.

Co sprawia, że ten nieprzypominający na pierwszy rzut oka innych, znanych nam olejów produkt, jest tak ceniony i pożądanym? Dlaczego warto, a nawet powinno się, wprowadzić go na stałe do swojej diety?



Przez wielu, uważany za najzdrowszy olej na ziemi. Palma kokosowa w sanskrycie nosi nazwę *kalpa vriksha* co tłumaczy się jako "drzewo, które zaspokaja wszystkie potrzeby życia", zaś w języku malajskim nazywana jest *pokok seribu guna* co znaczy "drzewo o tysiącu zastosowań". Na wyspach południowego Pacyfiku, kokos jest jednym z podstawowych składników diety rdzennych mieszkańców. Ludzie ci cieszą się niesamowitym zdrowiem, doskonałą kondycją i tężyzną fizyczną. Orzechy palmy kokosowej wykorzystują jako źródło pożywienia oraz w medycynie- jako lek na większość dolegliwości (o ile nie na wszystkie). Choroby cywilizacyjne, będące złą sprawą w wysoko rozwiniętych krajach zachodnich, są im prawie nieznane. Jak wykazały badania w głównej mierze jest to zasługa m.in. właśnie kokosu i oleju z niego wytwarzanego.

2. POSTAW NA ZDROWE TŁUSZCZE

Jeszcze do niedawna uważano olej kokosowy za bardzo niezdrowy. Działo się tak, gdyż w jego skład wchodziły wyłącznie kwasy tłuszczowe nasycone, powszechnie

uważane za przyczynę takich chorób jak: miażdżyca, otyłość i choroby serca. Dopiero nowe badania wykazały, że kwasy występujące w oleju kokosowym różnią się od tych występujących w innych tłuszczach, a co za tym idzie- mają zupełnie inny wpływ na organizm. Każdy kwas tłuszczowy, w zależności od rozmiaru, jest w organizmie inaczej przetwarzany i wykorzystywany. Zawarte w oleju kokosowym kwasy średniołańcuchowe nie tylko nie mają złego wpływu na organizm, ale zapobiegają i obniżają ryzyko występowania wielu chorób, na które jesteśmy wręcz skazani stosując wysoko przetworzone oleje uzyskane z innych surowców.

3. DOBROCZYNNE KWASY TŁUSZCZOWE

Miażdżyca tętnic, zawał serca, choroby zwyrodnieniowe- tych chorób, jak i wielu innych, jesteśmy w stanie uniknąć stosując olej kokosowy. Czemu tak jest? Otóż, zawarte w nim kwasy: laurynowy, kaprylowy, kaprynowy, mirystynowy i inne, odpowiadają za dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Kwas laurynowy to około 50% całego składu oleju kokosowego. W podobnych proporcjach występuje w mleku matki. W organizmie przekształca się w monolauryn, który ze swoimi właściwościami bakterio- i wirusobójczymi, dba o naszą odporność.

Udowodnione jest, że kwas laurynowy niszczy drobnoustroje pokryte otoczką lipidową do których zaliczają się m.in: wirus HIV, wirusy opryszczki, przeziębienia, grypy, a także bakterie wywołujące wrzody żołądka i nowotwory przewodu pokarmowego, a nawet zapalenie wątroby typu C.



Drugim związkiem o podobnym działaniu, również występującym w dużej ilości w oleju kokosowym, jest kwas kaprylowy. Dzięki niemu olej wykazuje tak silne działanie antywirusowe, antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Jest więc naturalnym

antybiotykiem- z jedną bardzo istotną cechą. Otóż w przeciwieństwie do syntetycznych, farmakologicznych antybiotyków, które można powiedzieć, wyjaławiają organizm z wszystkich bakterii- olej kokosowy działa tylko na te "złe" mikroorganizmy, wspierając przy okazji naturalną i potrzebną florę bakteryjną.

4. CIESZ SIĘ IDEALNĄ SYLWETKĄ

Nie tylko takim działaniem może nas zaskoczyć dobry olej kokosowy. Na uwagę zasługuje fakt, iż sprzyja on utrzymaniu odpowiedniej wagi, a nawet odchudzaniu. Wynika to z faktu, iż tłuszcze w nim zawarte, nie są magazynowane w organizmie, a co za tym idzie, nie powodują niebezpiecznej dla zdrowia nadwagi i dolegliwości oraz chorób z nią związanych (nadciśnienie, żylaki, cukrzyca, choroba wieńcowa serca itd.). Tłuszcze zawarte w tym oleju, tak jak węglowodany, są od razu przekształcane w energię (z tą różnicą, że w przeciwieństwie do węglowodanów- nie podnoszą poziomu cukru we krwi, a więc są przyjazne cukrzykom). Przyspieszają także proces spalania tkanki tłuszczowej już odłożonej w naszym ciele. Olej kokosowy docenią również sportowcy- udowodniono bowiem, iż związki w nim zawarte odżywiają mięśnie i poprawiają wydolność fizyczną.



5. BOGACTWO ANTYOKSYDANTÓW

Olej kokosowy to także cenne źródło naturalnych antyoksydantów- związków wspierających naturalne mechanizmy obronne komórek. W ajurwedyjskiej i indyjskiej medycynie ludowej uważano, iż posiada uzdrawiające właściwości. Potwierdzają to

współczesne badania medyczne. Zatem olej, oprócz swoich wspomnianych wyżej dobroczynnych właściwości, pomaga również w zaburzeniach trawienia i wchłaniania substancji odżywczych. To także jest zasługa średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych w nim zawartych, które metabolizują się inaczej niż te długołańcuchowe.

6. IDEALNY DLA DZIECI I KOBIET W CIĄŻY.

Olej kokosowy, ze względu na bogactwo kwasów: laurynowego, kaprylowego i kaprynowego, polecany jest także kobietom ciężarnym, karmiącym oraz dzieciom. Poprawia wchłanianie i utrzymanie w organizmie wapnia i magnezu u ludzi, którzy mają niedobór minerałów. Jest to bardzo istotne w przypadku dzieci- w okresie silnego wzrostu wapń jest podstawowym składnikiem, którego nie może zabraknąć w diecie.



Niezależnie od wieku, olej kokosowy wykazuje dobroczynny wpływ na układ kostny- zapobiega i hamuje rozwój osteoporozy, pomagając zwolnić zwyrodnieniowy proces, usprawniając wchłanianie minerałów, chroniąc kości przed wolnymi rodnikami, które również dla wątroby są poważnym

zagrożeniem. Dlatego, odnosząc się do badań naukowych, śmiało można stwierdzić, że spożywając ów produkt przyczyniamy się do ochrony wątroby wspierając ją na wiele sposobów.

Olej kokosowy jest jedynym tłuszczem, który może być spożywany przez cukrzyków bez żadnych obaw. Nie przyczynia się do powstawania choroby, a poprzez swoje działanie-regulujące poziom cukru we krwi- osłabia chorobę. Wykazano również, że poprawia wydzielanie insuliny i wykorzystanie glukozy we krwi.

7. TROPIKALNY OLEJ PIĘKNOŚCI

Jednak nie tylko spożywanie oleju kokosowego przynosi tak ogromne zyski dla naszego zdrowia. Stosowanie go zewnętrznie również korzystnie wpływa na zdrowie i zwalczanie niezliczonych dolegliwości. Już pradawni uzdrowiciele leczyli nim skaleczenia, oparzenia, egzemy, grzybice skóry, pleśniawki, trądzik, opryszczki, zapalenia i owrzodzenia oraz inne infekcje skórne- to wszystko dzięki wspomnianym wcześniej działaniom: antybakteryjnym, antywirusowym i antygrzybicznym.

Panie z pewnością docenią go jako wspaniały kosmetyk. Stosowany zamiast balsamu do ciała, tuż po kąpieli, zadba o to, aby skóra była gładka, elastyczna, nawilżona i odżywiona. Idealnie nadaje się do cery suchej- przynosi ulgę przy łuszczeniu się skóry oraz swędzeniu. Szybko się wchłania,



przenikając w głębokie warstwy skóry. Stosowany na twarz odmładza skórę, redukuje istniejące zmarszczki i spowalnia proces powstawania nowych. Zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry, redukuje różnego rodzaju plamy powstałe na skutek kuracji hormonalnej i zaburzeń wewnętrznych organizmu. Jest dobrym zabezpieczeniem skóry przed szkodliwym promieniowaniem UV. Przynosi ulgę, gdy posmarujemy nim swędzące i piekące miejsca po ukąszeniach owadów. Olej kokosowy sprawdzi się również w roli preparatu do demakijażu.



Niezastąpiony jako odżywka do włosów- pielęgnuje, nadaje blask, zapewnia ochronę i regenerację. Wystarczy wetrzeć go w wilgotne włosy, owinąć je ręcznikiem i w formie kompresu pozostawić na całą noc. Wcierany w skórę głowy pobudzi porost włosów. Z uwagi na działanie przeciwgrzybiczne doskonale radzi sobie z łupieżem.

Olej kokosowy, uważany za najzdrowszy na Ziemi, znalazł również zastosowanie w salonach SPA, gdzie wykorzystywany jest do wszelkiego rodzaju masażu, maseczek oraz innych zabiegów mających na celu pielęgnację i regenerację skóry, relaks oraz poprawę naszego samopoczucia.



8. ZASMAKUJ W ZDROWIU



Olej kokosowy jest bardzo smaczny. Doskonale nadaje się do smarowania pieczywa (wyśmienicie smakuje ze słodkim pieczywem, ale będzie również pasował do każdej innej kanapki), jak również do smażenia. Zawarte w nim nasycone kwasy tłuszczowe średniołańcuchowe wytrzymują wysokie temperatury- nie utleniają się- przez co zachowują swoje cenne właściwości. Naleśniki czy mięso- wszędzie gdzie go dodamy będzie wybornie smakował, gdyż swoim niepowtarzalnym smakiem i aromatem nada potrawom orientalny charakter.

9. PODSUMOWANIE

Należy zawsze pamiętać, aby wybierać tylko certyfikowany olej, tłoczony na zimno, rozlewany do szklanych opakowań. Tylko taki gwarantuje nam najwyższą jakość, a co za tym idzie- porcję tych składników i związków które będą dbały o nasze zdrowie. Taki olej powstaje z wysokojakościowego surowca, a więc z orzechów kokosowych z upraw kontrolowanych ekologicznie. Tłoczony jest na zimno ze świeżego miąższu. Jest nierafinowany, nieprzetwarzany, nie pozbawiany smaku ani zapachu, bez jakichkolwiek dodatków smakowych i konserwujących. Tylko taki olej charakteryzuje się wysoką odpornością na zepsucie i jęłczenie. Ma śnieżnobiały kolor

i bardzo specyficzną, wyraźnie zarysowaną strukturę.

Wszystkie badania- naukowe i medyczne- potwierdzają dobroczynny, leczniczy, a nieraz nawet zbawienny wpływ oleju kokosowego na nasz organizm. Warto zastąpić nim wszystkie inne tłuszcze w naszym domu, które już w procesie produkcji stają się nieprzyjazne, a wręcz szkodliwe dla zdrowia przyszłego konsumenta.