

K ó k u s z o l a j



A kókuszolaj vagy más néven kókuszvaj a kókuszpálma magjának szárított beléből (koprából) készített növényi olaj.

A frissen sajtolt kókuszolaj színe fehér, íze és szaga különös, de kellemes. A kozmetikai ipar is felhasználja szappangyártásra. 92%-ban telített zsírsavakból áll.

A kókuszolaj jót tesz a bőrnek, az immunrendszerednek, a koleszterin szintnek, az emésztésnek, és nem utolsósorban a fogyókúrának.

Annak ellenére, hogy több mint 90%-ban telített zsírsavakból áll, a kókuszolaj vagy kókuszszír az egyik legegészségesebb zsiradékunk.

Ráadásul a szűrt kókuszolajnak nincs kókusz íze, csak intenzívebbé teszi az étel ízeit. Az egészségre gyakorolt jótékony hatásai az alábbiak: a fogyás, a bőr és a haj szépítése, a veseproblémák, a szívbetegségek és a magas vérnyomás megelőzése és kezelése, a rákos betegségek megelőzése, a csontok erősítése, a fogak védelme, az immunrendszer erősítése, az inzulinrezisztancia kezelése, és a lista ennél még sokkal hosszabb.

A bőrön alkalmazva csökkenti a ráncokat, táplálja és feszesíti a bőrt. Nagyon eredményes a különböző bőrbetegségek kezelésében, mint az övsömör, az ekcéma, vagy a fertőzések. Sok természetes bőrápoló szer alapja, testápolót, szappanokat és krémeket is készíthetünk belőle.