

Az étolaj és állati zsírok alternatívája

Bio kókuszszír

Helyettesíthető-e a sütésnél-főzésnél jelenleg használt zsír és étolaj?

A helyes táplálkozási modell kialakításának része a hőkezeléssel előállított étolajok és az állati zsírok fogyasztásának csökkentése. Ebben lehet fontos szerepe a kókuszszírnak, melyet az emberiség már régóta használ. A kókuszszír értéke és előnyös hatásai sokáig feledésbe merültek, holott a délkelet-ázsiai népeknél – akik tradicionálisan használják – a fejlett társadalmakra jellemző népbetegségek (főleg a szív- és érrendszeriek) hiányoznak. A kókuszolaj generációk óta védi egészségüket.

A természet ajándéka, hogy a kókuszszír olvadáspontja (24.5°C) közel van a „szobahőmérsékletéhez”, így – mivel nem igényel hűtést – mindig jól kenhető. Termőhelyén a magasabb hőmérséklet miatt folyékony állapotú, így ott kókuszolajként említik.

Valamennyi zsír és olaj zsírsavakból épül fel. A zsírsavakat kétféle módon osztályozzuk: vannak **telített** (sertés, kacska, libazsír) és egyszeresen vagy többszörösen **telítetlen** zsírsavak (napraforgó-, olíva-, tökmagolaj, általában a növényi olajok). Egy másik felosztás szerint pedig rövid, közepes és hosszú láncú zsírsavak. Az ember számára a leghasznosabb a telítetlen vagy a telített, de rövid vagy közepes lánchosszúságú zsírsavak bevitele. Az utóbbiak közé tartozik a kókuszszír is.

A legtöbb zsír és olaj emésztéséhez enzimek szükségesek. A zsírokat először az epe emulgeálja (bontja apró zsírcseppekre), majd a hasnyálmirigy lipáz enzime tovább bontja azokat. A kókuszszír emésztéséhez és felszívódásához sem epe, sem enzim nem szükséges, így nem terheli az emésztőrendszert.



A koleszterinmentes bio kókuszszírra történő áttérés előnyei:

▪ GAZDASÁGOS ALTERNATÍVA

A sütéshez és főzéshez a hagyományos módon használható kókuszszír igen gazdaságos, mert többször is felhasználható, nem igényel hűtést és ízfokozó hatása révén kevesebb is elég belőle!

▪ STABIL SZERKEZETŰ

A szűrt kókuszszír szerkezete nagyon stabil, így – ellentétben más növényi olajokkal – többszöri használat esetén sem keletkezik benne káros anyag. Nem hidrogénezett és adalékanyagot sem tartalmaz. Stabilitása révén nem avasodik, így nem kell hűtőszekrényben tárolni.

▪ KÖNNYEN EMÉSZTHETŐ

A kókuszszírban található laurinsav emésztéséhez és felszívódásához nem szükséges lipáz enzim. A kókuszszír az epehólyag vagy a hasnyálmirigy működési zavar esetén is könnyen felszívódik. Ezek a tulajdonságok lehetővé teszik, hogy olyan betegségek **diétás kezelésében** is alkalmazható legyen, ahol zsíremésztési vagy -felszívódási zavar áll fenn és/vagy többletenergia bevitelére van szükség.

A kókuszszír emésztési zavarokban és bélrendszeri gyulladásokban, gyomorfekélyben, epeelválasztási zavarokban, epehólyag-eltávolítás után, krónikus hasnyálmirigy-gyulladásban, colitis ulcerosa és Crohn-betegség esetén, a gyomor és/vagy vékonybél egy részének eltávolítása után, pajzsmirigy-túlműködésben, valamint autoimmun kórképekben táplálási és energiabeviteli célból kiválóan alkalmas!

▪ SEGÍTI A FOGYÁST

A kókuszszír fokozza az anyagcserét, továbbá biztosítja a kellő mennyiségű kalóriabevitelt, mely a hatékony fogyókúra és a tartós fogyás fontos szempontja. Segíti a zsíroldékony vitaminok és tápanyagok felszívódását. Szendvics készítésénél a margarin vagy a vaj helyett is használható egészségesebb alternatívát jelent. Használata könnyen beilleszthető a mindennapokba.

▪ NEM EMELI A KOLESZTERIN SZINTET

Mivel nem tartalmaz koleszterint, fontos szerepet játszik a szív és érrendszeri betegségek megelőzésében.

▪ CUKORBETEGEK IS FOGYASZTHATJÁK

Cukorbetegség esetén a legtöbb zsírféleség fogyasztása kerülendő. A kókuszszír azonban ilyenkor is fogyasztható.



▪ ERŐSÍTI AZ IMMUNRENDSZERT

Ismeretes, hogy az anyatej alapvető immunológiai védelmet biztosít a gyermek számára. Ezt a védelmet többek között laurinsav tartalma biztosítja, amely igen erős természetes antibiotikus hatású. Az anyatejben 3.5%-ban található, mely a csecsemő szervezetében segíti az immunrendszer működését. A laurinsav a kókuszszírban 43%-ban (!) van jelen. A kókuszszír különleges értékét éppen ez a zsírsav adja. **Baktérium-, vírus- és gombaellenes hatása** a természetes védekezés elősegítésében és a Candida diétában is fontos.

▪ KIVÁLÓ HAJ ÉS BŐRSZÉPÍTŐ, CSÖKKENTI A CELLULITISES BŐR KIALAKULÁSÁT

A filippinók jól ismertek fiatalos kinézetükről, puha, ráncatlan arc bőrükről és csillogó hajukról, annak ellenére, hogy egész évben éri őket a napsugárzás. Bőrápoló szereik legfontosabb összetevője a kókuszszír. Az ebben található laurinsav szerkezete hasonló a haj proteinjeihez, amely képes behatolni a hajszálakba és a bőr rétegeibe. Csökkenti a haj proteinvesztését.

Masszírozáshoz is kiválóan alkalmazható, amely közben a bőrt is táplálja.

Bizonyos bőrbetegségek kezelésében szintén hasznos lehet.

▪ FOKOZZA A SPORTTELJESÍTMÉNYT

A kókuszszír a mozgáshoz szükséges energia biztosítása révén tovább javítja a teljesítményt.

▪ ÍZLETESEBBÉ TESZI AZ ÉTELEKET

Használatával az ízek erőteljesebbé válnak és jobban érvényesülnek. Ugyanaz az étel kókuszszírral elkészítve sokkal teltebb ízvilágot nyújt.

A kókuszszír különleges tulajdonságai messze túlmutatnak a hagyományosan használt zsírok és olajok hatásain. Hasznos, ha naponta legalább 1 evőkanálnyi kerül a szervezetbe. Betegség esetén a megnövekedett energiaigény miatt az adag növelhető. Az ajánlott mennyiséget a csecsemők által elfogyasztott anyatej laurinsav-tartalma alapján határozták meg. Káros mellékhatást eddig nem írtak le.

A kókuszszír nemcsak az ételek egészségesebb és ízletesebb elkészítésében, hanem a betegségek megelőzésében is segíthet!

A minőségi holland termék Sri Lankán, bio körülmények között termesztett kókuszdióból, vegyszermentes eljárással készül. Csak vegyileg kezeletlen, tiszta kókuszszírt érdemes és szabad használni, amely a benne lévő értékes laurinsav tartalmat érintetlenül hagyja!

TERMÉKFAJTÁK

▪ Szűrt kókuszszír



Szagtalan és íztelen, magas laurinsav tartalmú (43.2%) zsír. Semleges íze, ugyanakkor ízfokozó hatása miatt kiválóan használható bármely étel készítéséhez. A szűrt kókuszszírt 110°C-on történő gőzöléssel, (nem vegyi) úton nyerik, így különleges tulajdonságait megőrzi.

Ára: 450g-os kiszerelés: 2.700 Ft; 2000g-os kiszerelés: 7.400 Ft

▪ Szűz kókuszszír



Kellemes kókusz illatú és aromájú, magas laurinsav tartalmú (43.2%) zsír. A főzésen és pároláson túl alkalmas a bőr és a haj külső kezeléséhez és ápolásához! A szűz kókuszszírt 55°C-on nyerik friss kókuszdióból.

Ára: 450g-os kiszerelés: 4.300 Ft; 2000g-os kiszerelés: 14.500 Ft

A termékek a Naturwell Központban is beszerezhetők.



Éljen a természet e hasznos ajándékával és használjon a hőkezelt étolajok helyett egészségesebb alternatívát! A kókuszszírral történő sütés-főzés mindazok számára ajánlott, akinek fontos az egészsége, de étrendjében igényli a jó minőségű zsír jelenlétét.

A család egészsége annak a kezében van, aki az ételt elkészíti! A kókuszszír minden ismert étel elkészítéséhez használható.

A bio minősítéssel rendelkező termék megfelel az **EGYENSÚLY Ideális Táplálkozási Program**® alapelveinek.



Az egészséggel élni kell! Gondoljon erre időben!