

12 ZPŮSOBŮ VYUŽITÍ KOKOSOVÉHO OLEJE



12

způsobů využití kokosového oleje

Panenský kokosový olej je až neuvěřitelně univerzální. Dá se využít nejen jako potravina nebo doplněk stravy, ale také jako přírodní tělová i vlasová kosmetika. Jeho široké využití vás jistě překvapí. A nejlepší na tom je, že vám stačí jen jedno balení kokosového oleje. Protože je panenský, čistě přírodní a bez jakýchkoliv příměsí, můžete si natírat pokožku stejným olejem, který si večer přidáte do salátu.

1. Kokosový olej při redukci váhy



Kokosový olej je doporučován dietology, protože se déle tráví a dodává tak tělu energii postupně. Na rozdíl od jiných tuků se v těle neusazuje, protože se rozkládá na glukózu, a samozřejmě neobsahuje žádný cholesterol. Pár lžiček oleje navodí pocit nasycení na několik hodin. Je tedy vhodný při redukčních dietách a napomáhá předcházet JO JO efektu.

2. Kokosový olej jako potravina



Panenský kokosový olej je jednoduše výborný jako potravina. Má lahodnou chuť i vůni a pokud je za studena lisovaný (panenský), uchovává si vitamíny A, C a E. Také obsahuje lidskému tělu prospěšné mastné kyseliny, především kyselinu laurovou, která je důležitou složkou mateřského mléka. Kokosový olej můžete používat na přípravu pokrmů i na smažení. Je tepelně stabilní až do 200°C, tudíž se nepřepaluje a neprská. Je výborný pro přípravu palačinek, orientální kuchyně, vajíček i zeleniny. Přidejte si jej ráno do obilné kaše, dejte si jej do salátu nebo namažte na chleba. Skvěle se dá využít i při pečení vánočního cukroví.

3. Kokosový olej – péče o pokožku



Kokosový olej se dá výborně použít i jako náhrada běžného tělového mléka nebo krémů. Krásně se vstřebává do pokožky a nezanechává mastný film. Pokud je vaše pokožka sušší nebo citlivá, pokud máte problémy s popraskanou kůží (např. na chodidlech), atopickým ekzémem, vyrážkami a alergiemi, pak je pro vás kokosový olej tou správnou volbou. Můžete jej vyzkoušet i jako odličovačlo.

4. Kokosový olej na vlasy

V Asii (především v Barmě, Indii a na Srí Lance) je kokosový olej velmi ceněn a používá se pro vlasové zábaly proti lámání vlasů a konečků, a rovněž proti vypadávání vlasů. Je velmi vhodný pro vlasy suché, poškozené a třepivé. Při pravidelném používání reguluje vypadávání vlasů, dodává lesk, změkčuje a vyživuje vlasovou pokožku a dokáže zcela odstranit lupy. Také napomáhá snadnému rozčesávání. Nejlépe působí jako zábal vlasů před jejich umytím, ale můžete ho také prostě vetřít do vlasové pokožky.



5. Kokosový olej pomáhá proti bakteriím a kvasinkám



Kokosový olej je složen z mastných nasycených kyselin, které obsahují velké množství antioxidantů. Díky tomu je schopen narušit lipidové membrány bakterií, virů a kvasinek, a působí tak jako přírodní antibiotikum. Opravdu zázračnou schopnost prokazuje při léčení nepříjemné kandidózy. Podle mnoha zkušeností postačí jedna lžička kokosového oleje denně nebo vnější potírání, a kvasinky, které způsobují kandidózu, postupně zmizí. Kokosový olej také napomáhá hojení vyrážek, jizev či ekzémů.

6. Kokosový olej na masáže celého těla



Panenský kokosový olej je velmi oblíbeným masážním přípravkem . Často se využívá při thajské a havajské masáži, a to nejen díky své jemné vůni, ale pro svou dobrou vstřebatelnost. Krásně zvláčňuje pokožku a zanechává ji pružnou a hladkou.

7. Kokosový olej jako mléko po opalování

Panenský kokosový olej zklidňuje vaši pokožku po delším pobytu na slunci a regeneruje spálenou kůži. Obsahuje velké množství antioxidantů, které bojují proti působení volných radikálů a tak napomáhá proti předčasnému stárnutí kůže a vráskám.

8. Kokosový olej je přírodní balzám po holení

Ano, panenský kokosový olej můžete využít i jako balzám po holení. Je ideální pro citlivou pokožku, která se holením narušuje. Chemické vody po holení často vytvářejí pupínky na tváři, to se vám s kokosovým olejem nestane. A samozřejmě příjemně voní.



9. Kokosový olej – balzám na rty



Zkuste použít panenský kokosový olej na rty místo balzámu. Jistě vás jeho účinky překvapí – zvláčňuje popraskané rty, v létě je chrání před slunečními paprsky a v zimě před mrazem.

10. Kokosový olej bělí zuby



Čistit zuby olejem se vám možná může zdát podivné, avšak opravdu to funguje. Oleje, soli a další přírodní látky se k čištění zubů používaly už od starověku, a dokonce i v dnešní době alternativní medicína doporučuje místo pasty a kartáčku jednoduše použít prst a olej, nejlépe ten kokosový. Běžné bělicí pasty obsahují velké množství agresivních chemických látek, které

poškozují sklovinu. Můžete vyzkoušet po čištění zubů běžným způsobem minutu až dvě třít zuby panenským kokosovým olejem. Po několika týdnech budou vaše zuby viditelně bělejší. Kromě toho panenský kokosový olej zklidňuje dásně a zamezuje tvorbě aftů v ústech.

11. Kokosový olej pro psy a kočky



Pokud má váš domácí miláček potíže se suchou a podrážděnou pokožkou, s popraskanou kůží na tlapkách (např. v zimě kvůli mrazům nebo kvůli posypové soli na ulicích) nebo se svěděním pokožky, pak kokosový olej je tou správnou volbou. Můžete jej používat také jako doplněk stravy pro povzbuzení imunity, zlepšení kvality srsti i pro vyživení kloubů.

12. Kokosový olej jako starodávny i moderní lék



Účinků kokosového oleje si v posledních letech začíná všimát i moderní medicína. Panenský kokosový olej podporuje tvorbu hormonů štítné žlázy, čímž zpomaluje stárnutí buněk. Kromě toho také působí preventivně proti srdečním chorobám, senilitě a dokonce i rakovině. Podle jednoho průzkumu byl výskyt rakoviny u jedinců užívajících panenský kokosový olej až o 30% nižší než u těch, kdo používali olej jiný. V poslední době se často mluví i o účinku kokosového oleje na léčbu Alzheimerovy choroby.

KOKOSOVÝ OJEL BY MOHL BOJOVAT PROTI ZUBNÍMU KAZU



Kokosový olej napadá bakterie zubního kazu a podle výzkumu by mohl být používán ve výrobcích zubní péče.

Vědci zjistili, že kokosový olej, který byl ošetřen pomocí enzymů zastavil růst *Streptococcus* bakterií - hlavní příčinou zubního kazu.

Zubní kaz postihuje 60% až 90% dětí.

Ve svém projevu na konferenci Společnost pro Obecnou mikrobiologii irští vědci řekli, že kokosový olej také útočí na kvasinky, které způsobují afty.

Výzkumný tým z Athlone Institute of Technology v Irsku testovala vliv kokosového oleje, rostlinného oleje a olivového oleje v jejich přirozených státech a při léčbě pomocí enzymů, v procesu podobném trávení.



Tyto oleje byly následně testovány proti Streptococcus bakterií, které jsou společní obyvatelé úst.

Pouze enzym-modifikovaný kokosový olej ukázal schopnost inhibovat růst většiny kmenů bakterií.

Ten také napadl Streptococcus mutans, kyselinu-produkující bakterie, která je hlavní příčinou zubního kazu.

Předchozí výzkum zjistil, že enzym-modified obsažený v mléce by mohl zastavit Streptococcus mutans z vazby na zubní sklovinu.

Výzkumníci se nyní chtějí podívat na to, jak kokosový olej reaguje s bakteriemi Streptococcus na molekulární úrovni a jak může chránit další kmeny před škodlivými bakteriemi.



Čistit zuby olejem se vám možná může zdát podivné, avšak opravdu to funguje. Oleje, soli a další přírodní látky se k čištění zubů používaly už od starověku, a dokonce i v dnešní době alternativní medicína doporučuje místo pasty a kartáčku jednoduše použít prst a olej, nejlépe ten kokosový. Běžné bělicí pasty obsahují velké množství agresivních chemických látek, které poškozují sklovinu. Můžete vyzkoušet po čištění zubů běžným způsobem minutu až dvě třít zuby panenským kokosovým olejem. Po několika týdnech budou vaše zuby viditelně bělejší. Kromě toho panenský kokosový olej zklidňuje dásně a zamezuje tvorbě aftů v ústech.

Zdroj: <http://www.moje-pravdy.cz/zdravi/rady-a-recepty/zdravi/1337-12-zpsob-vyuiti-kokosoveho-oleje>

<http://zederach.blogspot.cz>