

# Kokosfett -

Text: Satyama U. M. Reiterer

Foto: © Compose - Fotolia.com

## ein Öl mit Wirkung

*Kokosfett oder Kokosöl ist ein wahrer Allrounder, denn es besitzt eine wohltuende Wirkung in ganz vielen Bereichen. Allen voran ist es das Öl par excellence für Schlemmer, Genießer und für jene, denen bewusste Ernährung wichtig ist. Die körperbewusste Küche erfährt durch die wertvollen Inhaltsstoffe und den hervorragenden Geschmack des Kokosöls eine große Bereicherung. Genießen Sie das Öl roh z. B. in grünen Smoothies oder verleihen Sie Ihren Speisen beim Kochen, Braten oder Backen ein angenehmes, tropisch-frisches Aroma.*

Neben der Ernährung kann das vitalstoffreiche Allroundtalent ebenfalls für Haut-, Haar- und Körperpflege als auch für die Tierpflege Ihres vierbeinigen Lieblings eingesetzt werden. Auch in Form einer Ölkur, welche Wohlbefinden für Körper und Geist schafft, leistet Kokosöl wertvolle Dienste. Es wird auch seit jeher traditionell beim ayurvedischen Ölziehen angewendet. Nicht zuletzt eignet sich das Kokosöl auch als Diätbegleitung, um auf schonende Weise abzunehmen.

### **Schon eine Dosis Kokosöl kann Gehirnfunktion und geistige Leistung enorm ankurbeln!**

Jetzt haben Wissenschaftler entdeckt, dass Kokosöl sogar gesund für das Gehirn ist.

**Studie:** In der Zeitschrift *Neurobiology of Aging* wurde schon im Jahr 2004 eine Studie veröffentlicht, die mit der nachgewiesen werden konnte, dass die im Kokosöl enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren bei älteren Menschen mit Gedächtnisproblemen oder sogar Alzheimer die kognitive Leistung verbesserten.

Dazu verabreichten die Forscher 20 Probanden nach willkürlicher Einteilung entweder Kokosöl oder ein Placebo. Einige Teilnehmer aus der Alzheimer-Gruppe zeigten bessere Leistungen auf einer speziellen Alzheimer-Skala, und alle zeigten kurz nach der Einnahme des Kokosöls eine bessere Leistung beim so genannten *Paragraph Recall Test*. Dazu mussten die Probanden einen kurzen Text lesen und anschließend den Inhalt wiedergeben.

Verglichen mit den Placebos beobachteten die Forscher nach Einzeldosen Kokosöl eine *sofortige* Erhöhung der kognitiven Leistung und der Gedächtnisleistung.

### **Eine wahre Geschichte, die die Wirksamkeit des Kokosöls bestätigt**

Von 2009 bis 2010 hatte sich die Alzheimer-Erkrankung des Ehemanns der Ärztin Mary Newport so verschlechtert, dass er ohne Hilfe keine einfachen tägliche Verrichtungen mehr vornehmen konnte. Vorerst wollte er an einer Arzneimittel-

studie teilnehmen, an der er aber aufgrund seines besonders schlechten Gesundheitszustandes nicht zugelassen wurde. Frau Dr. Mary Newport erkannte, dass die Wirkung des damaligen neuen Arzneimittels auf eine synthetische Version von MCT (Medium Chain Triglycerides = mittelkettige Fette) zur Verbesserung der Gehirnfunktion beruhte. Sie forschte daraufhin weiter nach einer natürlichen Lösung und stellte fest, dass auch Kokosöl MCT enthält.

Nachdem sie ihrem Mann Kokosöl gegeben hatte, erholte er sich bemerkenswert von einer beinahe vollständigen Demenz. Er konnte Aufgaben in Angriff nehmen und sich wieder an Menschen und Ereignisse erinnern, was ihm vorher nicht mehr möglich gewesen war. Dr. Newport hatte ihrem Mann zwei Dosen Kokosöl im Abstand von acht Stunden verabreicht, während die das chemische Alzheimermedikament alle drei Stunden eingenommen werden musste. Somit ist Kokosöl bei Demenz und Gedächtnisproblemen zum Lebensmittel der Wahl, anstelle teurer und schädlicher Pharmazeutika.

## Entspannt abnehmen mit Kokosöl

Auch Übergewicht lässt sich mit Kokosöl auf extrem angenehme und leckere Art zu Leibe rücken. Neueste wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Kokosfett tatsächlich beim Abnehmen helfen kann. Dies bewirken unter anderem ebenfalls die kurz- und mittellang gesättigten Fettsäuren, die dem Kokosöl besondere Eigenschaften verleihen. Diese Arten von gesättigten Fettsäuren haben nämlich den positiven Effekt, dass der Körper sie direkt als Energie nutzen kann und nicht mehr im Fettgewebe ablagert. Gleichzeitig heizen sie die Fettverbrennung und den Energieverbrauch an, ohne den Blutzuckerspiegel ansteigen zu lassen. Auf diese Weise kann auch bei Normalgewicht dem Übergewicht vorgebeugt werden.

## Mehr Energie mit Kokosöl

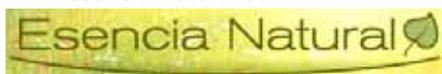
Besonders Sport treibt, weiß auf eine besonders wirksame Energieversorgung zu achten. Auch hier leistet Kokosöl gute Dienste, da die mittelkettigen gesättigte Fettsäuren (Triglyceride) sofort vom Körper aufgenommen werden können und somit die Energie sofort zur Verfügung steht. Zahlreiche Sportler nutzen diesen Effekt auch äußerlich, indem sie ihren Körper oder bestimmte Partien, die besonders beansprucht werden, zusätzlich mit Kokosöl einreiben.

## Tropic Oil™ - mehr als ein Kokosöl

Speziell das ungehärtete, organische **Tropic Oil™** des Herstellers Platinum überzeugt mit seinen "inneren Werten" und hervorragenden Eigenschaften. Es enthält eine hohe Konzentration an Laurinsäure, welche auch in der Muttermilch vorkommt, und ist ein wahres Füllhorn an natürlichen Vitaminen und Mineralien. Tropic Oil™ ist ein wertvolles Lebensmittel, hergestellt von Mutter Natur, das so schonend wie nur möglich verarbeitet wird. Ich empfehle Ihnen, Ihr Öl beim Braten, Backen, Frittieren und immer, wenn Sie Öl erwärmen müssen, durch Tropic Oil™ zu ersetzen.

Tropic Oil™ ist ein 100% reines Kokosöl aus erster Pressung und ist, im Unterschied zu anderen Fetten, cholesterinfrei. Es ist bei Zimmertemperatur sehr gut haltbar und bleibt sogar bei großer Hitze stabil, wodurch es zum Kochen und Braten ideal geeignet ist. Tropic Oil™ ist aus frischem Kokosfleisch hergestellt und per Hand abgefüllt.

**Nähere Infos:** *Satyama U. M. Reiterer*  
Esencia Natural, Tel. 0699 1 55 55 677,  
office@esencia-natural.at  
www.esencia-natural.at



## Schmackhaftes mit Kokosöl zubereitet:



Foto: © Marc Nicke - Fotolia.com

### Grüner Smoothie

#### Zutaten:

100 g grüner, frischer Spinat  
Fruchtfleisch einer Mango  
1 EL Kokosöl (z. B. Tropic Oil™) flüssig  
ca. 500 ml Wasser  
1 - 2 EL Agavendicksaft (je nach Geschmack)

#### Zubereitung:

Spinat waschen, Mango entkernen und schälen, 1 EL Kokosöl verflüssigen (z. B. kurz in die Sonne stellen). Alle Zutaten in den Shaker füllen, Wasser beifügen (je nach gewünschter Konsistenz) und ca. eine Minute auf höchster Stufe laufen lassen - Fertig ist Ihr tropischer, grüner Smoothie in Rohkostqualität!



Foto: z.V.g.v. von Satayama U. M. Reiterer

### Kokos-Gemüse-Curry

#### Zutaten (4 Portionen):

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
400 g Karotten  
250 g Brokkoli  
250 g grüne Bohnen  
50 g frischer Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
4 EL Kokosöl (z. B. Tropic Oil™)  
1 TL Senfkörner, 1 TL Kurkuma,  
2 EL gemahlener Koriander  
2 Dosen Kokosmilch à 400 ml ungesüßt  
1 TL Salz

#### Zubereitung:

Gemüse putzen und waschen. Paprikaschoten in Stücke, Karotten in Scheiben schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, Fisolen halbieren oder vierteln. Tropic Oil erhitzen und geschälten, fein gehackten Ingwer, Knoblauch und Zwiebel begeben und mit den restlichen Gewürzen andünsten. Kokosmilch und Salz zugeben und aufkochen. Gemüse hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abschecken. Dazu passt Basmati Reis (mit einem TL Tropic Oil)



Foto: © Viktor - Fotolia.com

### Kürbis-Chili Aufstrich

#### Zutaten:

500 g Kürbis (küchenfertig gewogen)  
175 ml Wasser oder Kokosmilch  
20 g frischer, geschälter Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
1 gestr. TL Meersalz  
2 Messerspitzen: Chili, gemahlen  
50 g Kokosöl (z. B. Tropic Oil™)  
1/2 TL Gewürzmischung oder gemahl. Zimt

#### Zubereitung:

Den Kürbis in Würfel schneiden und in dem Wasser ca. 15 - 20 min gar kochen bis alles Wasser verdampft ist. Den Ingwer fein reiben. Die Knoblauchzehe fein hacken und durch die Knoblauchpresse pressen.

Alle Gewürze und das Kokosöl zum Kürbis geben und alles gut miteinander verrühren, bis das Kokosöl komplett geschmolzen ist. Wer möchte, schmeckt mit 1/2 TL Gewürzmischung oder gemahlenem Zimt ab.

Den Aufstrich mit dem Pürierstab pürieren.

Den Aufstrich noch warm in 2 saubere Schraubgläser mit ca. 300 ml Inhalt füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren. Der Aufstrich hält sich dort ca. 10 Tage.