

## Ein Heilgeschenk der Natur:

# KOKOS ÖL nativ

Nicht umsonst bezeichnen die Menschen in Asien und Polynesien den Kokosbaum als 'The Tree of Life' oder 'den Lebensbaum'. Kokosöl hat die am stärksten schützenden Stoffe (Antioxidantien) aller Öle. Mit „nativ“ sind Fette oder Öle gemeint, die ausschließlich durch mechanische und kalte Pressung gewonnen werden. Gesunde Öle werden keinerlei chemischer Raffination (wie beispielsweise Geruchsentzug oder Bleichung) unterzogen.

Die allgemein verbreitete Meinung, dass alle Fette schlecht sind, und das Fette nur dick machen, haben gerade dafür gesorgt, dass Schwerleibigkeit zur Epidemie geworden ist. Gesundheitsorganisationen, die sich noch immer blind auf weniger Fettverzehr und „Light Produkte“ richten, vergessen, dass wir 30% unserer Kalorien aus gesunden Fetten oder Ölen schöpfen müssen. **Wir müssen zweimal mehr Kalorien aus gesunden Fetten oder Ölen erhalten als aus Eiweißen (wie aus Pflanzlichen Eiweißen, Fleisch, und Fisch).** Wir sollten unser Augenmerk auf genügend gesunde Fette richten, denn ohne gesunde Fette ist kein Leben möglich. Gesunde Fette schützen ihre Gesundheit und sind so wichtig wie Gemüse und Obst.

### Gesunde Fette tun ihnen gut:

1. Sie sind zur **Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K** unerlässlich.
2. Sie werden gebraucht für die **Funktion von Hormonen** (Bildung von Sexualhormonen) und **Enzymen** (Schutz vor Verdauungsproblemen).
3. Gesunde Fette sind zum Emulgieren notwendig. Sie dienen als Basis von Gallensäuren zur **Verdauung von Nahrungsfetten**. Sie geben mehr Energie und führen nicht zur Fettspeicherung.
4. Sie enthalten Lezithin, ein wichtiger Stoff für das Gedächtnis und zur Reizübertragung zwischen den Zellen. Lezithin ist für die Verarbeitung und dem **Abbau von Fetten und Cholesterin** unerlässlich.
5. Gesunde Fette sorgen für die Anfuhr von mehr als 600 Nahrungsstoffen, wie verschiedene Carotinoide (Alpha-Carotin, Beta-Carotin, Lutein, Lykopen, Zeaxanthin usw.), Carnitin, Co-Enzym Q10, Inositol sowie Alpha-Liponsäure. Lykopen ist zum **Schutz vor Prostatakrebs** sehr wichtig!
6. Sie sorgen für ein natürliches **Sättigungsgefühl** während der Mahlzeiten. Es kommt zu weniger Hungeranfällen.
7. Gesunde Fette **verringern Schwankungen im Blutzuckerspiegel**.
8. Sie bilden einen „schützenden Mantel“ um unsere Organe. Ein gesundes Herz muss in einer Umhüllung von gesättigtem Fett (GFS) ruhen können.
9. Sie bilden die am stärksten konzentrierte Speicherungsform von Energie. Aus jedem Gramm an gespeichertem Fett kann man zweimal so viel Energie schöpfen, wie aus jedem Gramm an gespeicherten Eiweißen oder Zuckermolekülen.
10. Kokosöl **steigert die Ausdauer** und ist daher für Sportler bestens geeignet.
11. Wenn wir gesunde Fette aus unserer Ernährung streichen, sinkt bei Frauen der Östrogenspiegel- und bei Männern der Testosteronspiegel. Mit anderen Worten: Unsere Libido sinkt.
12. Gesunde Fette führen zu **strahlender Haut, gesunde Augen und zarten Händen** (äußerlich angewendet)
13. Kokosöl ist ein **natürliches Antibiotikum**, wirkt unterstützend für Leber, Pankreas und Galle und wird von Menschen mit gestörter Fettverdauung bevorzugt durch den hohen Anteil der MCTs (mittellange Fettsäurenketten), die kaum als Fett gespeichert werden.
14. Kokosöl wirkt **heilend bei Darmentzündungen** und **beseitigt Schimmelinfectionen**
15. Die **Aufnahme von Kalzium und Magnesium** wird verbessert
16. Ideal als Massageöl, Gleitmittel, Zahnpasta, natürliches Deodorant. Es wird häufig zur Haar- und Körperpflege genutzt.
17. Natives Bio Kokosöl gilt als **natürlicher Zeckenschutz** (durch den hohen Anteil an Laurinsäure) bei Mensch und Tier.

*Mit uns bleiben Sie gesund- wir beraten Sie gerne!*