

Kokosový olej poslouží jako skvělá maska na vlasy, tělové mléko i tuk na vaření



Kokosový olej a jeho použití je neskutečně všestranné. Využívat ho můžeme nejen v kuchyni jako klasické oleje, ale upotřebení má i jako kosmetický produkt. Nanášet lze kokosový olej na vlasy, můžete používat kokosový olej na vrásky, na suchou pokožku, ale také perfektně vybělí zuby. Výhodou je, že ve všech zmiňovaných situacích si vystačíme pouze s jediným balením kokosového oleje, není třeba obstarávat různé druhy.

Kokosový olej zasytí na delší dobu, je tak vhodný při redukční dietě

Kokosový olej je vyráběn ze sušených jader uzrálých kokosových ořechů. Tento tuk taje při 24 - 26 °C, proto se v našem podnebném pásmu vyskytuje většinou v pevné formě. Ovšem jakmile jej dáme do úst, taje velice rychle. **Kokosový olej dokáže rychle načerpat okolní teplo**, díky čemuž dochází v našich ústech k chladivému pocitu.

Oleje jsou často opomíjenou složkou jídelníčku kvůli vysokému obsahu tuků. Kokosový olej je složen převážně ze tří druhů kyselin středního řetězce, z kyseliny laurové, kaprové a kaprylové. Ty se

dostávají přímo do jater, kde se přímo rozkládají na energii. **Neukládají se tedy do zásoby jako jiné typy tuků.** Největší část kokosového oleje je složena z kyseliny laurové, již obsahuje až padesát procent. Kyselina laurová se v těle přeměňuje na monoglycerid monolaurín, u kterého jsou vyzdvihovány jeho **účinky proti plísním, bakteriím a virům.**

Kokosový olej je pomocníkem i v kuchyni, **doporučuje se při redukčních dietách.** Jeho konzumace zasytí na delší dobu, člověk proto nemá opět brzy hlad. Navíc se v něm neskrývá žádný cholesterol. Vzhledem k jeho vysoké tepelné stabilitě je možné jej využívat k přípravě pokrmů i smažení. Poslouží i jako vhodná náhrada pro osoby netolerující mléčnou bílkovinu.

Kokosový olej na vrásky - vyživí, ale nezamastí

Suchá pokožka potřebuje vždy dostatečnou dávku hydratace, jinak má tendenci šupinatět a prskat. Kokosový olej je díky svému **složení ideální i jako zvláčňující prostředek.** O kůži je třeba pečovat po celý rok, pokud si chceme udržet mladistvý vzhled. Olej z kokosu má jedinečnou vlastnost ochránit pokožku před volnými radikály a dodat jí potřebné živiny. Pleť tak získává ochranný přírodní štít a stárne pomaleji. Proto je **kokosový olej na vrásky jako stvořený.** Tvorba vrásek a drobných linek v obličeji je omezena na minimum.

Velkou výhodou kokosového oleje při aplikaci na pokožku je i jeho struktura. Je jednoduché jej rozetřít, lehce se dokáže vstřebat a **nezanechává jako jiné oleje mastný efekt.** Citlivá i problematická pokožka tak mohou těžit z jeho regenerujícího a zvláčňujícího efektu.

Kokosový olej na vlasy jako účinná regenerace

Nanést kokosový olej na vlasy je skutečně jednoduché. Je možné jej použít ještě před umytím, kdy s ním **namasírujete i pokožku hlavy.** To vyživí nejen ji, ale i roztřepené a suché vlasy. Kokosový olej používáme i po umytí, především na konečky, které dokáže vyživit a pomoci při rozčesávání. Funguje tedy v podstatě jako regenerační maska i kondicionér v jednom.

Pozitivní účinky kokosového oleje na vlasy využívají především v Asii. Ženy z Barmy nebo Indie cení jeho účinky především jako zábalu na vlasy, **bojují díky němu s lámáním vlasů.** Kokosový olej dokáže zabránit i ztrátě proteinu z vlasu – jedinečná vlastnost i v případě srovnání s jinými oleji, konkrétně se slunečnicovým či minerálním.

Kokosový olej - přírodní metoda bělení zubů

Využít lze kokosový olej na zuby, které dokáže krásně vybělit. Nemusíte používat žádné chemické prostředky a raději vsadit na tuto přírodní metodu, která vychází z ajurvédy. **Olej stačí převalovat v ústech alespoň jednou denně** a výsledky se dostaví během několika týdnů. Kromě bělosti zubů má pozitivní vliv i na zdraví dutiny ústní. Dokáže zredukovat bakterie, kvůli kterým se vytváří plak a zubní kazy.

Bakterie stojí i za nemocemi dásní, jako je krvácení a záněty. Využít můžete metodu kloktání kokosového oleje, kdy **z těla odplavíte bakterie a toxiny,** které záněty vyvolávají. Před ranním čištěním zubů si dejte do pusy jednu lžičku oleje a následujících dvacet minut ji převalujte. Pokud to zpočátku nebudete moci po celou dobu vydržet, začněte s kratším intervalem a postupně jej navyšujte. Kokosový olej po kloktání vždy vyplivněte, nepolykejte jej. Navázané škodlivé látky by se vám dostaly zpět do těla.

Používat kokosový olej na zuby má i další výhody. **Dokáže regulovat zápach z úst,** který trápí

spoustu lidí. Ten opět vyvolávají bakterie, kterých vás kokosový olej dokáže účinně zbavit.

Kokosový olej a jeho použití v kuchyni

Z řádku výše jasně vyplývá, že kokosový olej a jeho použití je skutečně široké. Surovina je oblíbenou součástí mnoha receptů sladké i slané kuchyně. Pokud chcete některý z vašich běžných receptů trochu obměnit, zkuste místo máselného tuku využít právě kokosový olej. Každé jídlo ozvláštňuje a dodá mu specifickou jemnou exotickou chuť a vůni.

Raw nutella

- 2 hrsti ořechů dle oblíbenosti (mandle, kešu, lískové)
- 8 lžic kokosového oleje
- 4 lžičky raw kakaa
- 2 lžičky chia semínek
- 4 lžičky agáve sirupu

Raw nutella - recept

Ořechy den předem namočíme. Doba máčení se odvíjí od typu ořechů - pokud používáme mandle nebo lískové, nechte je ve vodě 12 hodin. Kešu ořechy namáčet nemusíme. Poté všechny suroviny dáme do mixéru a rozmělníme do požadované konzistence. Nutellu využijeme jako klasickou pomazánku nebo jako krém na raw dorty.

Kokosové palačinky

- ½ zralého banánu
- 1 vejce
- ¼ hrnečku kokosové mouky (nebo jemně strouhaného kokosu)
- 1 lžička kokosového oleje
- ½ čajové lžičky skořice
- ½ čajové lžičky vanilkového cukru (volitelné)
- sirup a ovoce na ozdobení

Kokosové palačinky - recept

Rozmačkáme banán, přidáme k němu vejce, kokos, skořici a vanilkový cukr. Vytvoříme těsto palačinkové konzistence a na pánvi rozehřejeme kokosový olej. Děláme malé palačinky a smažíme. Malé jsou lepší, protože jdou lépe otáčet a netrhají se. Jakmile jsou hotové, ozdobíme je libovolným ovocem a polejeme sirupem. Použít můžeme agávodový, datlový, javorový či jaký máme zrovna po ruce.