Smukła i zdrowa jak palma kokosowa

1 października 2013

Nazywana jest „drzewem życia” – z sanskrytu „kalpa vriksha” – drzewem, które zaspokaja wszystkie potrzeby człowieka. Przez tysiąclecia „leki” robione z orzecha kokosowego były stosowane w medycynie ludowej i do dziś są traktowane przez ludy afrykańskie za cudowne panaceum. I jak się okazuje, to nie są tylko ludowe wierzenia, ponieważ ludy te nigdy nie zapadają na choroby serca, cukrzycę, czy otyłość.

Palma kokosowa pochodzi z południowo-wschodniej Azji lub północno-zachodniej części Ameryki Południowej, ale obecnie jest najczęściej występującą palmą wzdłuż wszystkich wybrzeży tropikalnych. Co takiego cudownego kryje się w tym jednonasiennym pestkowcu? Tego postanowił dowiedzieć się dr Bruce Fife (pisarz, mówca, dietetyk), założyciel „Ośrodka do Badań nad Kokosem” spędzając szmat swojego życia na badaniach nad medycznymi aspektami i właściwościami orzecha kokosowego, których to wyniki opisuje m.in. w swoich 2 bestselerowych książkach „Cud mąki kokosowej” oraz „Cud oleju kokosowego”.

Według doktora Fife’a niezwykłość kokosa polega w pierwszej kolejności na tym, że jest on bardzo bogaty w błonnik pokarmowy, a ubogi w węglowodany – cukry proste, łatwo przyswajalne – których obecnie spożywamy ogromne ilości, gdyż są wszechobecne i dodawane do wszystkiego. To one są głównym winowajcą w powstawaniu otyłości oraz wielu chorób, od kandydozy po cukrzycę i choroby serca.

Błonnik jest również rodzajem węglowodanów, które jednak nie ulegają trawieniu w przewodzie pokarmowym (nie dostarczają żadnych kalorii) i dodatkowo ma on ogromne zdolności absorpcyjne, więc działa jak pochłaniacz i wymiatacz. Codziennie powinniśmy spożywać 24-30 gram błonnika (to tyle

ile w bochenku chleba z pełnoziarnistej mąki!), a większość z nas nie robi tego nawet w połowie. Natomiast 1 szklanka wiórków kokosowych (ok. 80 gram) zawiera tylko 3 gramy cukrów i aż 9 gram błonnika – resztę stanowią woda, białko i tłuszcz. Jest to ilość błonnika 3 razy większa niż np. w fasolce szparagowej, 2 do 4 razy większa, niż zawierają otręby owsiane, czy pszenne i aż 20 razy większa niż we wzbogaconej mące pszennej!

Badania wykazują, że zawarty w dużej ilości w kokosie błonnik zapobiega powstawaniu wielu chorób:

– zaparć (lub biegunek),

– hemoroidów,

– zapalenia wyrostka robaczkowego,

– choroby uchyłkowej jelit,

– żylaków nóg,

– kamieni żółciowych,

– zapalenia jelita grubego i choroby Leśniowskiego-Crohna,

– zgagi,

– nadwagi,

– kandydozy,

– pasożytów jelitowych,

– chorób serca,

– wysokiego cholesterolu,

– wysokiego ciśnienia,

– cukrzycy,

– nowotworów (okrężnicy, piersi, prostaty, jajników), itp.

Ponadto kokos dodany do potraw (wystarczy 10-20 gram dziennie) nie tylko zwiększa w nich udział błonnika, ale zmniejsza ich indeks glikemiczny i kaloryczność! Co jest szczególnie ważne dla osób z cukrzycą i dbających o linię.

Kolejną zaletą orzecha kokosowego jest to, że jest on doskonałym źródłem licznych pierwiastków śladowych, gdyż w przeciwieństwie do hodowanych na sztucznych nawozach zbóż i roślin strączkowych, uprawiany jest na naturalnie żyznych, bogatych w minerały ziemiach wulkanicznych. Gleby te są również wzbogacane minerałami z wód morskich, które są naturalnym nawozem. Dlatego orzech kokosowy zawiera pełny zestaw wszystkich pierwiastków śladowych potrzebnych ludzkiemu organizmowi. W dodatku błonnik kokosowy nie upośledza wchłaniania składników mineralnych z pokarmu, tak jak dzieje się to w przypadku innych roślin, zwłaszcza tych strączkowych, zawierających kwas fitowy, który wiąże minerały w przewodzie pokarmowym i usuwa je z organizmu. Z jednej strony błonnik jest niezbędny do utrzymania zdrowia i kondycji całego organizmu, z drugiej zaś duże jego ilości mogą prowadzić do „niedożywienia”. Idealnym rozwiązaniem jest więc nie tyle ograniczenie jego spożycia, lecz zastąpienie jego części błonnikiem pochodzącym z kokosa – wiórków, czy mąki kokosowej.

Na koniec jeszcze kilka słów o wspomnianym wcześniej tłuszczu – oleju kokosowym. Do niedawna był uważany za niezdrowy ze względu na dużą zawartość tłuszczów nasyconych. Jednak najnowsze badania ujawniają coś zupełnie przeciwnego. Olej kokosowy jest unikatowy w swym składzie. Zawiera on cząstki tłuszczu – trójglicerydy średniołańcuchowe (MCT), które są trawione i metabolizowane w zupełnie inny sposób niż pozostałe tłuszcze, tzn. organizm zamiast je upychać w komórkach, wykorzystuje je do produkcji energii, co znów stymuluje i przyspiesza cały metabolizm, czyli zwiększa się tempo przemiany materii – spalania kalorii! Przez te swoje unikatowe właściwości olej ten zyskał sobie już status jedynego na

świecie naturalnego tłuszczu o niskiej zawartości kalorii, pomagającego zrzucić zbędne kilogramy. Olej kokosowy pomaga też w regulowaniu poziomu cukru we krwi i zapobiega powstawaniu insulinooporności, która jest jedną z głównych przyczyn otyłości. Kokosowe tłuszcze średniołańcuchowe posiadają właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, chronią przed chorobami serca i wylewami, gdyż zapobiegają tworzeniu się zatorów w tętnicach i naczyniach krwionośnych.

Również niezwykłe właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne oleju kokosowego pomagają chronić organizm przed wszelkimi infekcjami od zapalenia zatok, poprzez opryszczkę i kandydozę, aż po grypę i zapalenie wątroby typu C. I co więcej, olej ten wzmacnia układ odpornościowy, poprawia trawienie, chroni przed nowotworami, wspomaga pracę tarczycy. Warto chyba sięgnąć po ten cud natury, bo już 2 łyżki wiórków kokosowych dziennie i łyżeczka oleju, pomoże schudnąć, oczyści i usprawni nasz układ pokarmowy oraz wzmocni cały organizm!

Autor: Magdalena Kaczmarska
Na podstawie: dr Bruce Fife – „Cud mąki kokosowej” i “Cud oleju kokosowego”
Źródło: www.zeroglutenu.com.pl
Nadesłano do „Wolnych Mediów”