

# Cocosa Pure

Cocosa Pure

6060

[Soma Nordic AS \(Norge\);](#)

Sunn, høykvalitets kokosolje uten smak og lukt, ypperlig til steking og annen matlaging.

*Kokospalmen kalles for **livets** tre i de tropiske landene – med god grunn. Alle delene av treet benyttes: bladene beskytter mot vær og vind når de brukes som tak, stammen blir til byggemateriale og ved, kokoshamsen forvandles til et sterkt tau ved hjelp av kyndige hender, kokoskjøttet er en viktig del av mange matretter og sist, men ikke minst – kokosnøtten er råvaren som benyttes til å lage kokosolje. **Cocosa Pure** er den optimale matoljen: uten smak og lukt, derimot rik på laurinsyre og andre mellomlange fettsyrer.*

Forskningen viser at tiden er moden for å se på fett med nye øyne. Studier foretatt på kostholdsprogrammer med høyt inntak av fett og proteiner og lite karbohydrater understreker fettets viktige rolle i et sunt kosthold. På de tropiske øyene har de forstått dette lenge. De inntar 60 % av energien fra fett, og at dette utgjør kokosolje hele 80 %. Overvekt, hjerte- og karproblemer, kreft og andre livsstilssykdommer opplever de sjeldent. Derimot viser en rekke studier at når de adopterer vårt vestlige kosthold, innhentes de snart av de samme sykdommene som oss. 1)

Kokosolje er

- stimulerende for fettforbrenningen
- en fantastisk energikilde
- immunstyrkende
- godt for skjoldbruskkjertelen
- ideell i lavkarbohydratdietter
- en kilde til skjønnhet

## Kokosoljens sammensetning

Kokosolje blir flytende ved 24 grader C og består av ca. 2 % flerumettet fett, 6 % enumettet og 92 % mettet fett. Det er de mellomlange, mettede fettsyrene – som utgjør 68 % av de mettede fettene – som først og fremst gjør kokosolje til en helseolje. De inneholder færre kalorier enn de lange mettede fettsyrene i animalsk fett. De mellomlange fettsyrene fordøyes lett, forbrennes lett, reduserer infeksjoner m.m.

## God energikilde

Kokosolje gir en rask innsprøytning av energi fordi den i hovedsak består av de mellomlange,

mettede fettsyrene, som fordøyelse og forbrennes lett. Kokosolje gir deg også energi som varer, i motsetning til høyglykemiske karbohydrater, som forårsaker store svingninger i blodsukkeret.

Kokosolje stimulerer også skjoldbruskkjertelen – den sentrale delen av kroppens stoffskifte. Når denne kjertelen jobber for sent, går kroppen på sparebluss, noe som kan resultere i tretthet og overvekt. Når skjoldbruskkjertelen arbeider aktivt, kan kroppen øke tempoet igjen.

## Fett skrur på fettforbrenningen

Karbohydrater reduserer fettforbrenningen, mens proteiner og fett øker den. De mellomlange fettsyrene i kokosolje øker forbrenningen mer enn proteiner, og opp til tre ganger mer enn animalsk fett. Når forbrenningen øker, reduseres ikke bare kroppsfettet, men også kolesterolet. Et fornuftig kostholdsprogram for lavere vekt og bedre helse er derfor: Reduser inntaket av karbohydrater (spesielt de raske, fra hvitt mel og sukker), øk inntaket av grønnsaker, gode proteinkilder, kokosolje og essensielle fettsyrer. 2)

## Styrker immunforsvaret

I kokosolje er det hele 48 % laurinsyre og 15 % av andre mellomlange fettsyrer. 1)

Laurinsyre er kjent for sin immunstyrkende evne – blant annet inneholder morsmelk hele 12 % laurinsyre.

Ved å tilføre kokosolje gjennom kostholdet kan vi avlaste immunforsvaret og dermed hjelpe kroppen til å få et sterkere skjold mot de årlige bakterie- og virusinfeksjonene.

## Innhold:

**Cocosa Pure** er en høykvalitets kokosolje uten smak og lukt. Oljen presses av tørket kokoskjøtt, uten bruk av kjemiske løsningsmidler og raffineres på skånsom måte for å fjerne de finere næringsstoffene som ødelegges ved høy varme. **Cocosa Pure** inneholder ikke verken konserveringsmidler eller andre tilsetningsstoffer.

## Dosering og bruk:

**Cocosa Pure** egner seg ypperlig til steking og annen matlaging. Du kan også bruke den i smoothies hvis du vil ha kokosoljens helsemessige fordeler, uten smaken av kokos. Husk bare på å tilsette den mot slutten av mosingen, ellers vil kokosfettet skille seg ut.

Bruk minimum en spiseskje kokosolje hver dag. For å maksimere energi, fettforbrenning og immuneffekten kan du gå opp til både 3 og 4 spiseskjeer daglig. 1)

Fett og oljer skal bearbeides av leveren, og tålegrensen varierer fra person til person. Symptomer på overdosering er kvalme og uvelhet etter inntak. Leverens evne til å bryte ned fett kan imidlertid trenes opp i løpet av 4-6 uker. Start derfor heller med mindre mengder fett og øk gradvis for å unngå kvalme.

## Referanser:

1) *The healing miracles of coconut oil* (Bruce Fife, 2001)

2) *Eat fat look thin* (Bruce Fife, 2002)



500 ml  
Nei