

# Kakaóvajas- kókuszolajos masszáz



A kakaóvaj krémszínű zsír, melyet a kakaóbab szemekből vonnak ki.

Alkalmazzák kozmetikumokban, barnítókrémekben, szappanokban és igen sokféle testápoló termékben.

A kakaóvaját a legjobb nedvesítőnek is nevezik. Évszázadok óta használják a bőr puhaságának megőrzésére. Egyike a legstabilabb, magasan koncentrált zsíroknak, amely testhőmérsékleten olvad és azonnal felszívódik a bőrben. Magas E vitamin tartalma van.

A kakaóvaját gyakran ajánlják ekcéma és dermatitis kezelésére. Védőréteget képez a környezet és a bőr között és segíti a nedvesség megtartását.

Ezenkívül a kakaóvaj kakaómassza polyphenolt (CMP) is tartalmaz, mely megakadályozza az immunoglobulin termelődését, melyről úgy tudják hogy a dermatitis és az asztma előidézője.

Terhes nők régóta használják a kakaóvaját a terhességi csíkok megakadályozására, és a kellemes illatú anyag számtalan más, bőrön alkalmazott készítményben is megtalálható. Gyakran alkalmazzák aromaterápiás masszázshoz a relaxáció és jóérzés elősegítésére.



A kutatások alapján a test kakaóvajjal masszírozása elősegíti a stresszes állapot megszüntetését, erősíti az immunrendszert, és szerepe van a rák elleni küzdelemben.

Mindez annak köszönhető, hogy a kakaóvaj, ugyanúgy, mint a csokoládé sok CMP-t tartalmaz.

Japán kutatók leírták, a CMP megakadályozza a rákos sejtek és tumorok növekedését azzal, hogy csökkenti a test aktív oxigénszintjét, amely magába foglalja, hogy a CMP megakadályozza az LDL koleszterin oxidációját, és a gyulladós sejtek képződését. Néhány bizonyíték van arra is, hogy a kakaóvajban levő CMP segíthet a szívbetegségek megelőzésében, és enyhíti az ízületi gyulladások tüneteit.

Az eddigi kutatások előzetes eredménye azt mutatta, hogy a CMP segíti a T-sejtek túlzott aktivitásának elnyomását az immunrendszerben, melynek állapota kapcsolódik többek között a psoriasis-hoz, fibromyalgiához, és krónikus fáradtság szindrómához.

A kókuszolajból származó zsiradék, a kókuszolaj legnagyobb részben laurinsavat és kaprinsavat tartalmaz, ezek felelősek az antioxidáns, antimikrobiális, gombaölő, antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatásért.

Az emberi test a laurinsavat úgynevezett monolaurinné alakítja, ami segít a baktériumok és vírusok elleni harcban. Pont ezért használják évszázadok óta a hagyományos gyógyászatban,



a kókuszolaj az Ayurvédának is fontos részét képezi.

Ráadásul az kókuszszírt teljesen máshogy kezeli a szervezet, mint a többi zsiradékot: lebontásához nem szükségesek a szokásos zsírbontó folyamatok és enzimek. Ezért egyrészt nagyon kímélő a használata, másrészt anyagcsere-zavarral küzdő, vagy gyomorproblémákban szenvedő emberek is fogyaszthatják.

### **Pár példa a kókuszolaj jótékony hatására:**

**Haj- és testápolás:** a kókuszolaj a haj és a szaruhártya legjobb természetes tápanyaga. Elősegíti a haj egészséges növekedését, és gyönyörű fényt ad neki. Ha rendszeresen masszírozod a fejbőröd kókuszolajjal, az megelőzi a korpát, kezeli az esetleges tetveket és serkéket, és szabályozza a fejbőr zsírháztartását. Kiváló hajkondicionáló, és segít rendbe hozni a károsodott haját.

A bőrön alkalmazva csökkenti a ráncokat, táplálja és feszesíti a bőrt. Nagyon eredményes a különböző bőrbetegségek kezelésében, mint az övsömör, az ekcéma, vagy a fertőzések. Sok természetes **bőrápoló szer** alapja, testápolót, szappanokat és krémeket is készíthetünk belőle.

**Stressz és öregedés:** mivel a kókuszolaj nyugtató hatású, segít a stressz elűzésében. Ha a halánték táján bemasszírozzuk a bőrbé, az segít fáradtság és idegesség esetén is. Antioxidáns hatása segít megakadályozni az idő előtti öregedést, és megelőzni a betegségeket.

**Szívbetegség:** komoly tévhit, hogy minden telített zsírsav káros. A kókuszolajban található laurinsav rengeteg bajt segít megelőzni, különösen a szív-érrendszeri problémákat. Csökkenti a rossz koleszterin mennyiségét a vérben, míg a jó koleszterint növeli. Hozzájárul az érfalak rugalmasságának megőrzéséhez. Nem avasodik, és hő hatására nem bomlik, így használatával elkerülhetjük a szív-érrendszer egyik legnagyobb ellenségét, a transz-zsírokat.

**Fogyás:** Olyan zsírsavakat tartalmaz, amik segítenek a súlyvesztésben. Könnyen emészthető, és segíti a pajzsmirigy és az enzimek megfelelő működését. Ráadásul javítja az anyagcserét, és segít több energiát felhasználni. Ezért is van az, hogy a trópusi tengerparti területeken, ahol rendszeresen fogyasztanak kókusz, az ott élők (és azt használják sütéshez-főzéshez is), nem nagyon találunk elhízott embereket.

**Immunrendszer, fertőzések:** a teljes immunrendszerre is igen jó hatással van, mivel anitimikrobiális lipideket, laurinsavat, kaprilsavat, és kaprinsavat tartalmaz, amik gombaölő, baktériumölő és vírusölő tulajdonságokkal rendelkeznek.

Ha fertőzött területre teszünk kókuszolajat, bevonja azt egy olyan réteggel, ami ellenáll minden külső behatolónak, és segíti a szövet megújulását is. **Influenzás** és fertőzőes időszakban különösen hasznos szűz kókuszolajat fogyasztani, de a fekély, a húgyúti betegségek, a nőgyógyászati problémák és a gombás betegségek esetén is nagyon hatékony.