

अक्षत नारियल तेल: सभी तेलों की जननी

- अक्षत नारियल तेल विटामिनों, खनिजों और गैर ऑक्सीकारकों का बृहत् स्रोत है और इसलिए इसे सभी तेलों की जननी कहा जाता है।
- यह नारियल के ताजे गरी से बिना कोई रासायनिक प्रक्रिया के निकाला जाता है जो नारियल का संशुद्ध रूप है और जल के समान रंग का है।
- अक्षत नारियल तेल लॉरिक अम्ल एवं विटामिन ई का मुख्य स्रोत है।
- अक्षत नारियल तेल ट्रांस फैटी एसिड से मुक्त है, मध्यम श्रृंखला वाले वसा या मध्यम श्रृंखला वाले ट्राइग्लिसराइड जिसे लॉरिक अम्ल कहा जाता है से भरपूर है, जो माँ के दूध में पाए जाने वाले विशेष प्रकार के वसाओं की समानता वाले हैं।
- वजन कम होने आदि के उपचार के रूप में अक्षत नारियल तेल की खपत होती है
- अन्य प्रकार के वसाओं की तुलना में एमसीटी अधिक आसानी से एवं शीघ्र पच जाता है, क्योंकि आंत्र अवशोषण के लिए एनजाइमों और बाइल एसिडों की बहुत कम मात्रा की ही जरूरत पड़ती है।
- यकृत में एमसीटी का चयापचयन प्रक्रिया आसानी से होता है और रिपोर्ट किया गया है कि शरीर में वसा का जमना कम करके ऊर्जा के रूप में इसके उपयोग को बढ़ावा देता है।
- कई अध्ययनों ने सुझाव दिया है कि स्वास्थ्यपूर्ण आहार में अन्य वसाओं के बदले में एमसीटी तेल का प्रयोग करने से वजन एवं शरीर का आरोग्यकर संयोजन बनी रहती है।
- इस तेल की उत्कृष्ट गुणवत्ताओं की वजह से यह शिशुओं की मालिश के लिए तथा त्वचा एवं केश में लगाने के लिए उत्तम तेल है।
- बैक्टीरिया, वायरस एवं फफूँदों से इन्फेक्शन लगने से त्वचा को बचाता है, बालों का झड़ना तथा रूसी को रोकता है ।
- यह मांसपेशियों में होने वाले दर्द से राहत दिलाता है।
- यह गैर ऑक्सीकारकों की कमी को पूरा करता है। गैर ऑक्सीकारक हमारे शरीर में मुक्त रेडिकलों से निपटने का स्वाभाविक सुरक्षा कवच है।
- अक्षत नारियल तेल विटामिन सी एवं विटामिन ई से भरपूर होने के कारण उम्र के बढ़ने की प्रक्रिया को कम करता है और आपके त्वचा को जीवंत रखता है और खूबसूरती प्रदान करता है।
- यह फैट सोल्युबिल विटामिन ए, डी, ई एवं के के अवशोषण में भी मददगार है।