



L'olio extravergine di cocco **NATURAL & MORE (VCO)** di Doris Karadar è un vero e proprio "all-rounder" dai molteplici utilizzi.

## ESPERIENZE E CONSIGLI DI *Doris Karadar*

**IN CUCINA:** Provate a usare l'olio di cocco per le patate arrosto e al forno, e le verdure stufate: saranno così buone che ne rimarrete entusiasti! Io uso l'olio di cocco quotidianamente: per soffriggere la cipolla, rosolare le zucchine o per farmi un uovo al tegamino. L'olio di cocco è indispensabile nella **pasticceria natalizia**, ad esempio per fare una glassa al cioccolato o per preparare diversi tipi di cioccolatini, tra cui tartufi, baci e confetti.

**IGIENE ORALE/ "OIL PULLING":** Alla mattina metto in bocca un cucchiaino di olio di cocco extravergine. Si scioglie immediatamente, grazie al calore del cavo orale. Per 5-10 minuti lo lascio scorrere in bocca risucchiando l'olio tra i denti e masticandolo. Il cosiddetto "oil pulling", inventato dal medico ucraino Fedor Karach, è noto per l'azione detossificante e depurativa; rafforza le gengive, previene la carie e rende i denti più bianchi.

**PELLE:** In bagno tengo sempre una confezione di olio di cocco extravergine (VCO) **NATURAL & MORE**, come **alternativa alla crema per il corpo**. Per **eliminare il trucco** alla sera verso una piccola quantità di olio su un dischetto di ovatta e pulisco delicatamente occhi e viso. In estate l'olio di cocco protegge la pelle grazie al **fattore di protezione naturale (SPF 4-8)**. Dopo una prolungata esposizione al sole l'olio di cocco agisce da **vero e proprio doposole**, è calmante e rinfrescante. L'olio di cocco è ottimo anche come **deodorante**, unendolo al bicarbonato.

**CAPELLI:** Per la cura dei miei capelli lunghi verso 2 cucchiaini di olio di cocco extravergine **NATURAL & MORE** in una tazzina preriscaldata, così si scioglie rapidamente. Lo distribuisco massaggiando sui capelli asciutti, non ancora lavati e lascio agire per un'ora circa. Elimino l'olio lavando e risciacquando i capelli con acqua calda e shampoo, anche più volte. La capigliatura risulterà meravigliosamente lucida.

**PELLE DEI BAMBINI:** Posso dire per esperienza che l'olio di cocco è particolarmente adatto a lenire la pelle della zona pannolino, che si arrossa facilmente.

**CANE E GATTO:** Come abitudine, aggiungevo 1 cucchiaino da tè di olio di cocco alla pappa fresca del mio gatto: ha raggiunto l'età di 22 anni, non ha mai avuto vermi e il suo pelo è rimasto lucido e bello fino all'ultimo giorno. Durante il periodo delle zecche distribuivo qualche goccia di olio di cocco sul suo pelo: può svolgere un effetto deterrente per questo genere di parassiti.

## L'OLIO DI COCCO DI *Doris Karadar* – UN PO' DI STORIA

La prima volta che portai a casa dell'olio di cocco spremuto a freddo di ottima qualità fu nell'estate del 2003, dalle vacanze nell'Asia sud-orientale. Quest'olio era diverso da tutti gli altri usati in precedenza: nel commercio bio, fino ad allora, avevo trovato solo l'olio di cocco deodorato. Le persone del posto mi dicevano che l'olio di cocco appena spremuto viene utilizzato tradizionalmente sia in cucina per stufare, arrostito e cuocere al forno, sia nella cura del corpo, dei capelli e della pelle dei bebè. L'olio di cocco è dunque un vero e proprio "all-rounder", un prodotto versatile e utilizzato in mille modi, reperibile in tutta l'Asia sud-orientale.

La stessa confezione di olio di cocco, portata come souvenir dalla vacanza, mi spinse a cercare dell'olio di cocco di ottima qualità anche in Italia. Qualche anno dopo, in seguito a lunghe ricerche, trovai finalmente un importatore tedesco che trattava proprio quel genere di olio di cocco che cercavo da tempo. **La qualità di questo prodotto è indubbiamente la migliore** che abbia mai trovato: viene definito "Virgin Coconut Oil" (VCO), una denominazione assegnata solo all'olio di cocco di qualità elevatissima, spremuto dalla "kopra" (polpa) fresca e commercializzata con i marchi "bio" e "fair trade". Da alcuni anni viene prodotto esclusivamente per il nostro marchio **NATURAL & MORE**.

*"Innanzitutto, è fondamentale per me poter offrire ai nostri clienti dell'olio di cocco della migliore qualità, non trattato e appena spremuto, da coltivazione "bio" e commercio "fair-trade". Vogliamo che sia un prodotto sostenibile e proveniente da processi di produzione, in cui la natura, le persone e gli animali siano trattati in modo equo.*

**Doris Karadar** Drogista diplomata • Erborista diplomata  
Aromatologa • Allenatore cert. Kneipp



**NATURAL & MORE**  
by Doris Karadar

**NATURAL & MORE** by Doris Karadar

Piazza Alberto Magno, 5 · 39057 Appiano · T 0471 660708

www.doris-karadar.it · info@doris-karadar.it · facebook.com/doris-karadar

*In vendita in tutti i negozi di prodotti dietetici e alimenti naturali ben assortiti e presso i rivenditori specializzati.*

**NATURAL & MORE**  
by Doris Karadar

*Il nostro olio di cocco migliore*  
**SALUTARE E GUSTOSO**

*In ogni occasione!*



www.doris-karadar.it





*Sempre in forma, belli e vitali*  
con l'olio di cocco extravergine biologico NATURAL & MORE



L'olio di cocco extravergine (**Virgin Coconut Oil, VCO**) NATURAL & MORE è consigliato da Doris Karadar perché è:

- ✓ **proveniente al 100% da coltivazione biologica certificata**
- ✓ **vegan**
- ✓ **spremuto a freddo**
- ✓ **non raffinato**
- ✓ **non sbiancato**
- ✓ **non deodorato**
- ✓ **non idrogenato**
- ✓ **resistente ad alte temperature di cottura**
- ✓ **adatto all'alimentazione crudista**
- ✓ **da commercio equo solidale**
- ✓ **non trattato**
- ✓ **naturalmente privo di glutine e lattosio**

La denominazione inglese "Virgin Coconut Oil" significa "olio extravergine di cocco" e si riferisce all'estrazione particolarmente delicata attraverso la spremitura della "kopra" (polpa, endosperma del frutto) di cocco.



## A proposito di olio di cocco...

### PROVENIENZA DEL NOSTRO OLIO DI COCCO BIO NATURAL & MORE

Il nostro olio di cocco extravergine bio (VCO) NATURAL & MORE proviene **dall'Isola di Luson nelle Filippine**. Le noci di cocco vengono raccolte dai contadini di piccole aziende bio e portate al laboratorio locale per la trasformazione. Qui vengono sbucciate, grattugiate, essiccate, spremute delicatamente a una temperatura massima di 40°C e, infine, lavorate. A questo punto, l'olio viene filtrato senza subire altri trattamenti. Dopo 4-6 settimane l'olio di cocco viene trasportato in Germania via mare per poi essere imbottigliato. In un laboratorio tedesco vengono effettuate analisi di ogni lotto di produzione.

### COMMERCIO EQUO

Per noi è fondamentale che gli agricoltori bio con cui collaboriamo siano **retribuiti in modo equo**. Le nostre noci di cocco vengono raccolte esclusivamente da esperti agricoltori che salgono sulle palme e raccolgono manualmente, oppure prelevano da terra le noci applicando un coltello o un falcetto a un lungo bastone. Noi siamo assolutamente contrari a qualsiasi forma di **sofferenza degli animali** e teniamo molto al fatto, che per la raccolta del nostro olio di cocco non vengano impiegate scimmie appositamente addestrate.

### PRODUZIONE / SPREMITURA A FREDDO

Dal punto di vista botanico la "noce" di cocco (*Cocos nucifera* L.) non è una noce ma una drupa. L'olio di cocco, detto anche grasso di cocco, è un lipide vegetale bianco o bianco crema ottenuto dalla "kopra", la polpa essiccata della noce di cocco. Il nostro olio di cocco bio di qualità superiore è ottenuto dalla spremitura della **polpa fresca**, direttamente sul luogo di raccolta, in un processo di produzione definito "a secco". Per questo siamo in grado di assicurare la massima qualità del prodotto.

Nel **processo di produzione a secco** le noci di cocco mature vengono raccolte, sgusciate e grattugiate. La polpa fresca viene essiccata a una temperatura di 40°C ca. per 24 ore, allo scopo di eliminare tutta l'acqua in eccesso. Subito dopo la polpa viene spremuta delicatamente in una pressa a vite senza l'apporto di calore, a una temperatura massima di 40°C. Attraverso questo processo di produzione possiamo garantire la **massima qualità**.

### SOSTANZE ATTIVE PREZIOSE

L'olio di cocco extravergine NATURAL & MORE ha un elevatissimo contenuto di acidi grassi saturi a catena media, tra cui **acido laurico (50% ca.)**, acido miristico, acido palmitico, acido carbossilico e acido caprilico. Questi composti conferiscono proprietà eccezionali al nostro olio di cocco.



Il nostro olio di cocco bio NATURAL & MORE è adatto all'alimentazione crudista e vegana. E' naturalmente privo di glutine e lattosio.

L'acido laurico ha un'azione comprovata contro batteri, germi e funghi. In confronto, il burro contiene solo il 5% di acido laurico. L'olio di cocco contiene anche vitamina E e tracce di aminoacidi e minerali. Gli acidi grassi contenuti, facilmente digeribili, sono importanti per la struttura cellulare e favoriscono l'assimilazione delle vitamine liposolubili, del magnesio e del calcio.

L'olio di cocco non è idrogenato, quindi non **contiene acidi grassi trans**.

### LINEA PERFETTA CON L'OLIO DI COCCO?

L'olio di cocco extravergine (VCO) NATURAL & MORE è consigliato nell'alimentazione **"low carb"** e **chetogenica**. Oggi sappiamo che la funzionalità di molti organi migliora, usando chetoni come fonte d'energia al posto di carboidrati o glucosio. Assumendo dell'olio di cocco, il nostro fegato produce chetoni, quindi è assolutamente indicato nella dieta low carb e chetogenica.

### L'ALIMENTO PERFETTO PER GRANDI E PICCOLI

Il nostro olio di cocco extravergine (VCO) bio NATURAL & MORE è solido, ma si scioglie già a una temperatura di 25°C. Appena la temperatura si abbassa, l'olio solidifica nuovamente. Non è necessario conservarlo in frigorifero.

È **resistente al calore**, quindi è ben adatto in cucina per arrostitire e cuocere al forno (punto di fumo a 200°C ca.). Non dovrebbe mai mancare in cucina!

L'esperto internazionale e autore Bruce Fife (chiamato amorevolmente Dr. Coconut) scrive nel suo libro 'Olio di cocco – il segreto delle cellule in salute': **"Con l'olio di cocco, la natura ci dona un alimento perfetto. Diversamente dal prodotto idrogenato, che troviamo nei prodotti alimentari industriali e nei cibi pronti, l'olio di cocco non trattato è veramente miracoloso per il nostro benessere. Come integratore alimentare, in cucina o nella cura della pelle, l'olio di cocco naturale contribuisce a prevenire le malattie circolatorie, il diabete, l'Alzheimer, l'artrite e molte altre malattie degenerative. Agisce con successo contro virus, batteri e funghi, aumenta l'energia e la resistenza, rafforza il sistema immunitario, favorisce la digestione e la funzionalità intestinale, aiuta a prevenire la carie e i disturbi alle gengive, favorisce la perdita di peso, combatte l'invecchiamento precoce e aiuta ad avere una pelle bella e capelli splendidi."**