



Heutzutage scheint jeder eine andere Meinung über Fett zu haben. Ist es gut oder schädlich? Führt es zu Herzerkrankungen oder hat es tatsächlich Vorteile für die Gesundheit? In Wahrheit hängt die Antwort von der Art des Fettes ab. Der Körper braucht gesunde Fette, um reibungslos zu funktionieren. Eine besonders gesunde Fettquelle, die oft übersehen wird, ist das äußerst vielseitige Sesamöl.

Wir möchten Ihnen heute 9 Gründe zeigen, warum Sie öfter mit Sesamöl kochen oder backen sollten.

1. Sesamöl reduziert den Blutdruck

Wissenschaftlern zufolge kann Sesamöl den Blutdruck senken, so eine Studie im *Yale Journal of Biology and Medicine*. Bei dieser Studie wurden hypertensive Patienten angewiesen, ihr reguläres Speiseöl beim Kochen mit Sesamöl zu ersetzen. Am Ende der Studie stellte sich heraus, dass die Patienten im Durchschnitt niedrigere Blutdruckwerte hatten. Hinzu kommt, dass die Teilnehmer nachdem sie zu ihrem alten Speiseöl zurückkehrten der Blutdruck plötzlich wieder anstieg.

2. Diabetes

Studien haben auch gezeigt, dass Sesamöl vorteilhaft für Diabetiker ist – besonders diejenigen, die gleichzeitig unter Bluthochdruck leiden. Eine Studie im *Journal of Food and Medicine* stellte fest, dass Sesamöl sowohl den Plasmaglukosewert als auch den Blutdruck senkt.

3. Krebs

Eine Verbindung, die in Sesamöl und den Samen gefunden wird, hat in Studien positive Auswirkungen auf eine Reihe von Krebsarten wie Prostata-, Brust-, Lungen-, Pankreas- und Dickdarmkrebs gezeigt. Eine Studie in *Life Sciences* stellte beispielsweise fest, dass eine hohe Konzentration Sesamöl tatsächlich Darmkrebszellen bekämpfen kann.

4. Mundgesundheit

Vielleicht haben Sie schon vom sogenannten Ölziehen gehört. Hierbei nehmen Sie einen großzügigen Löffel Öl wie beispielsweise Sesamöl in den Mund und „spülen“ den Mundraum mindestens 20 Minuten damit durch. Die uralte Tradition wird heutzutage sogar von Zahnärzten empfohlen und stärkt nicht nur Zähne und Zahnfleisch, sondern fördert auch die Entgiftung.

5. Herzgesundheit

Durch die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die in dem Öl enthalten sind, senkt es den Cholesterinspiegel und fördert die Herzgesundheit. Man geht außerdem davon aus, dass das Öl das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko senken kann.

6. Entzündungen

Obwohl an dieser Stelle mehr Forschungen notwendig sind, geht man davon aus, dass das Öl Entzündungen im Körper bekämpft, was auf das enthaltene Kupfer zurückzuführen ist. Kupfer hat demnach bekanntlich eine entzündungshemmende Wirkung. Aufgrund dessen wird angenommen, dass Sesamöl die Symptome von Gicht und Arthritis behandeln und Gelenkschwellungen reduzieren kann.

7. Hautgesundheit

Schluss mit Hautfeuchtigkeitscremes, die alle möglichen Chemikalien enthalten! Sesamöl kann die Hautelastizität verbessern, die Haut glätten und dadurch, dass es öllösliche Toxine anzieht, sogar entgiften.

8. Haargesundheit

Wenn Sie unter trockenen Haaren und Kopfhaut leiden, könnte Sesamöl genau das Richtige sein, um Ihre Haare wieder zum Glänzen zu bringen. Einfach abends vor dem Schlafengehen einmassieren und am nächsten Tag unter der Dusche kurz auswaschen. Am besten experimentieren Sie selbst, ob Sie das Haar danach mit Shampoo waschen oder nicht.

9. Knochengesundheit

Die Mineralien in Sesamöl wie Kupfer, Zink und Kalzium sind allesamt wichtig für gesunde Knochen. Man ist schließlich nie zu jung, um Osteoporose vorzubeugen.

Hinweis:

Falls Sie blutverdünnende Medikamente nehmen, sollten Sie vor der Einnahme mit Ihrem Arzt sprechen, da das Öl eine blutverdünnende Wirkung hat.