

<http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/hesh-goldstein/kokosoel-das-beste-superfood-unserer-tage.html>

07.03.2013

Kokosöl, das beste Superfood unserer Tage

Hesh Goldstein

Für mich ist Kokosöl das Beste vom Besten. Bei meinen Nachforschungen habe ich mit Freunden festgestellt, dass es alle möglichen guten Eigenschaften besitzt: Es pflegt Haut und Haar, hilft beim Stressabbau, erhält gesunde Cholesterinwerte, stärkt das Immunsystem, sorgt für gute Verdauung und Stoffwechsel, wirkt lindernd bei Nierenproblemen und Herzkrankheiten, bei Bluthochdruck und Diabetes, bei HIV-Infektionen und Krebs, es ist von Nutzen in der Zahnheilkunde und erhält den starken Knochenbau.



Als ich all das las, kam es mir vor, als läse ich etwas über Schwefelkristalle. Also forschte ich weiter und erfuhr, dass Kokosöl auf Schwefel basiert. Das Öl, das im Laden in Flaschen aufbewahrt wurde, war bei den kühlen Temperaturen durch die Klimaanlage nicht flüssig, sondern fest. Bei genauerem Hinsehen wirkte das feste Öl wie winzige Kristalle.

Kokosöl ist ein Öl und nicht etwas, das man – außer in winzigen Mengen – normalerweise ständig einnehmen würde. Dabei ist es extrem nützlich, wenn es über einen längeren Zeitraum genossen wird, anders als Schwefelkristalle, die sich bei täglicher Einnahme sofort positiv auswirken.

Warum Kokosöl Teil der täglichen Ernährung werden sollte, wird im Folgenden erläutert:

Die Mais- und Sojaölindustrie haben in der Vergangenheit riesige Kampagnen gegen Kokosöl gestartet, weil es ihr Geschäft und ihren Profit bedrohte. Sie behaupteten, das Kokosöl sei wegen des hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren gesundheitsschädlich. Dabei wird genau dieses Öl in tropischen Ländern wie den Philippinen, Indien (wo es in der ayurvedischen Medizin häufig zum Einsatz kommt) oder Thailand seit Generationen verwendet, ohne dass unerwünschte Nebenwirkungen beobachtet worden wären. Auch in westlichen Ländern wie den USA und Kanada war es sehr beliebt, bis man sich dort der Negativpropaganda beugte und weitgehend auf die Verwendung verzichtete. Erst Anfang des 21. Jahrhunderts stellte man diese

Propaganda infrage. Erneut wurde das Kokosöl untersucht – dieses Mal sehr genau. Was man dabei entdeckte, verhalf ihm zu neuer Popularität.

Seine positiven Eigenschaften verdankt das Kokosöl einerseits dem Gehalt an Laurin-, Caprin- und Caprylsäure, andererseits seinen antimikrobiellen, antioxidativen, antimykotischen und antibakteriellen Eigenschaften. Unser Körper wandelt die Laurinsäure in Monolaurin um, und dieser Stoff bekämpft die Viren und Bakterien, die Herpes, Grippe, HIV, Listeriose und Giardiasis hervorrufen.

Kokosöl besteht zwar zu über 90 Prozent aus gesättigten Fettsäuren, aber die meisten davon sind mittelkettige Triglyceride. Laurinsäure ist der wichtigste Faktor für die Aufnahme im Körper. Weiterhin ist Kokosöl reich an Linolsäure, Ölsäure, Polyphenolen – die ihm Aroma und Geschmack verleihen –, Vitamin E, Vitamin K, Eisen und organischem Schwefel.

Haare: Kokosöl verhilft zu gesundem Wachstum, das Haar bleibt glänzend und der Proteinverlust wird reduziert. Wird das Öl regelmäßig in die Kopfhaut einmassiert, befreit es von Schuppen und liefert essenzielle Proteine zur Ernährung von angegriffenem Haar. Es eignet sich hervorragend als Haarkur, lässt strapaziertes Haar wieder wachsen und hält es frei von Ukus (das ist Hawaiisch für Läuse und Wanzen). Nach dem Baden wird es äußerlich angewendet.

Haut: Es liefert Feuchtigkeit, schützt vor trockener und schuppiger Haut, verzögert Faltenbildung und Erschlaffung, unterstützt die Behandlung bei Schuppenflechte, Ekzemen und anderen Hautinfektionen. Es bildet die Grundlage von Körperpflegeprodukten wie Seifen, Lotionen und Cremes.

Herzkrankheiten: Trotz des hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren trägt die Laurinsäure dazu bei, Belastungen für das Herz wie hohe Cholesterinwerte und Bluthochdruck zu verhindern. Im Unterschied zu anderen Pflanzenölen sind die gesättigten Fettsäuren im Kokosöl nicht schädlich, sie erhöhen den LDL-Wert (das schlechte Cholesterin) nicht, sondern mindern die Schäden an den Arterienwänden – und tragen somit dazu bei, eine Arteriosklerose zu verhindern.

Gewichtsabbau: Die kurz- und mittelkettigen Fettsäuren helfen auch beim Abnehmen. Das Öl ist leicht verdaulich, es unterstützt die gesunde Funktion der Schilddrüse und erhöht den Stoffwechsel, indem es den Stress für die Bauchspeicheldrüse mindert und mehr Energie verbrennt. Das Ergebnis: Gewichtsabbau.

Verdauung: Dort steht die Verwendung in der Küche im Vordergrund. Es stärkt das Verdauungssystem, verhindert Probleme mit der Verdauung wie das Reizdarmsyndrom. Aufgrund ihrer antimikrobiellen Eigenschaften helfen die gesättigten Fette, Bakterien, Pilze und Parasiten unschädlich zu machen, die zu Verdauungsschwierigkeiten führen. Außerdem unterstützt Kokosöl die Absorption anderer Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren.

Immunsystem: Mit ihren antimykotischen, antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften stärken die Fettsäuren Laurin-, Caprin- und Caprylsäure das Immunsystem. Die Laurinsäure, die im Körper in Monolaurin umgewandelt wird, hilft beim Schutz vor Viren und Bakterien, die Herpes, Grippe, HIV-Infektionen und Giardiasis hervorrufen.

Heilung bei Infektionen: Kokosöl schützt den infizierten Körperteil, indem es eine Schutzschicht bildet, die das Eindringen von Staub, Luft, Pilzen, Bakterien und Viren verhindert. Bei Blutergüssen beschleunigt es die Heilung durch die Reparatur des geschädigten Gewebes. Wie das Coconut Research Center betont, tötet Kokosöl Viren, die Grippe, Masern, Hepatitis, Herpes, SARS und andere Krankheiten verursachen, und es tötet die Bakterien, die Geschwüre, Halsentzündungen, Harnwegsinfektionen oder Lungenentzündung hervorrufen, es hilft bei Tripper, Candidiasis, Borkenflechte, Fußpilz, Soor und Windelausschlag. Bei Schrammen

und Blutergüssen, aber auch Hautinfektionen wird es äußerlich angewendet.

Und das ist noch lange nicht alles. Kokosöl entlastet die Leber und bremst die Fettablagerung, es hilft, Nierensteine aufzulösen, es eignet sich zur Behandlung der Bauchspeicheldentzündung. Bei geistiger Erschöpfung kann eine Kopfmassage mit Kokosöl Wunder wirken, es hält den Blutzucker unter Kontrolle und ist deshalb hilfreich zur Prävention und Behandlung des Diabetes. Da es die Absorption von Kalzium im Körper erleichtert, stärkt es auch die Zähne und stoppt den Zahnverfall.

Da Kokosöl weniger Kalorien enthält als andere Öle, werden die Fettsäuren problemlos in Energie umgewandelt. Das Fett wird nicht in Herz und Arterien abgelagert, es liefert neue Energie und Ausdauer und steigert die sportliche Leistung.

Wenn das Öl fest ist und Sie es äußerlich anwenden möchten, dann erhitzen Sie es einfach ein wenig, bis es schmilzt. Dazu reicht es schon, eine kleine Menge in einer Schüssel in die Sonne zu stellen oder die Flasche in warmes Wasser zu halten oder das Öl in einem kleinen Töpfchen bei milder Hitze zu schmelzen. Stellen Sie es auf keinen Fall in die Mikrowelle! Die Mikrowellen verändern nämlich die molekulare Zusammensetzung – übrigens auch bei anderen Lebensmitteln – und zwar in etwas, das der Körper nicht erkennt. Soll damit gesagt werden, das Mikrowellengerät sei wegzuwerfen? JAWOHL! Natürlich – wenn Ihnen Ihre Gesundheit egal ist, können Sie es behalten.

Noch einmal zurück zum Kokosöl: Der Grund, warum es sich so hervorragend zum Kochen eignet, ist seine große Hitzebeständigkeit. Deshalb wird es auch bei großer Hitze nicht ranzig wie andere Pflanzenöle.

Wenn Sie über den unglaublichen Wert des Kokosöls für die Gesundheit nachdenken, dann ist das, als läsen Sie etwas über den Wert von organischen Schwefelkristallen. Beides wirkt sich, täglich eingenommen, dauerhaft positiv auf die Gesundheit aus. Die beiden zusammen sind so wirksam wie Batman und Robin. Denken Sie nur!



Copyright © 2012 by [NaturalNews](#)

Bildnachweis: Ersler Dmitry / Shutterstock

Dieser Beitrag stellt ausschließlich die Meinung des Verfassers dar. Er muss nicht zwangsläufig die Meinung des Verlags oder die Meinung anderer Autoren dieser Seiten wiedergeben.