

**KOKOSÖL** – ist ein wahres Multitalent und Energielieferant für Körper, Geist und Seele

Was hat es mit dem Kokosöl auf sich?

Kokosöl gewonnen aus dem sogenannten **Tree of Life – Baum des Lebens** – stärkt unsere Gesundheit, erfrischt den Geist und ist wohltuend für unsere Haut, Schönheit, Haare und unser Wohlbefinden.

Schon im **Sanskrit** wurde die Kokosnusspalme als der göttliche Baum (Kalpavrisha) und die Kokosnuss als die Frucht Gottes (Sriphala) erwähnt.

Für die Völker aus tropischen Regionen ist sie seit vielen Jahrtausenden ein wichtiges Grundnahrungsmittel.

Wissenschaftliche, epidemiologische Beobachtungen haben ein vermindertes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen bei ihnen nachgewiesen. Herzinfarkte und Schlaganfälle sind ihnen weitgehend fremd.

Nach der Kitava Studie des schwedischen **Wissenschaftlers** Lindeberg auf der Insel Kitava bei Papua-Neuguinea, lebt dort ein Volk, das sich ausschließlich von naturbelassenen Lebensmitteln ernährt, wie auch von der Kokosnuss als ausschließlicher Fettlieferant. Er kam in seiner Studie zu dem Erkenntnis, dass keiner der älteren Kitava Bewohner an irgendwelchen Anzeichen von Demenz oder Gedächtnisstörungen litt. Viele starben einfach an Altersschwäche.

**Gesundheitsfördernd** ist vor allem die Laurinsäure im Kokosnussöl. Sie wirkt antimikrobiell, antiviral, antimykotisch, sowohl bei innerlicher und äußerlicher Anwendung (Viren, Bakterien, Pilze).

Kokosnussöl enthält wertvolle, mittelkettige Fettsäuren, davon Laurinsäure (bis 60 %).

MCT sind Triglyceride, die mittelkettige Fettsäuren enthalten (medium chain triglycerides). MCT können ohne Mitarbeit der Gallensäure verdaut werden, sind wasserlöslich und gelangen auf direktem Weg über die Blutbahn in die Leber. Dort werden sie zu Ketonen umgewandelt und sind im Vergleich zu anderen Fetten schnell verfügbare Energiequellen. Vor allem die MCT Laurinsäure wandelt sich im Körper in Monolaurin um – ein sogenanntes Monoglycerin, das letztendlich gegen Viren und Bakterien wirkt. Laurinsäure wehrt gefährliche Krankheitserreger ab, ohne gesundheitsfördernde Bakterien anzugreifen und stärkt somit auch unser Immunsystem.

Wichtig: verwenden Sie nur Kokosöl aus kontrolliert biologischem Anbau, kaltgepresst, ungebleicht und ungehärtet, weder raffiniert noch desodoriert ohne Zusätze von Konservierungsstoffen oder Emulgatoren um die positive Wirkung zu erzielen, die ansonsten nicht mehr gewährleistet ist.

Für was kann man es verwenden?

**Kokosöl ist ein Multitalent.**

In der kalten **Küche** eignet es sich für Rohkost und Smoothies (einfach mal zu den zahlreichen auch vegetarisch und veganen Rezepten für Rohkost, Aufstrichen, Smoothies etc. Kokosöl hinzufügen)

und hervorragend für die sogenannte heiße Küche: Kokosöl besteht aus ca. 94 % gesättigten Fettsäuren die aufgrund ihres hohen Rauchpunktes (234 °C) hoch erhitzbar sind und somit keine gesundheitlichen Schäden durch Transfettsäuren entstehen (kochen, braten, backen).

Es passt hervorragend zu allen asiatischen Gerichten – in Currys, Soßen, Suppen... – aber natürlich auch sehr gut zu allen anderen Gerichten, durch seinen leicht, exotischen Geschmack . Einfach mal Kokosöl dezent zum Erhitzen verwenden oder auch mal mit exotischen Gewürzen wie Kurkuma in Kombination mit Pfeffer (auch ein interessante, gesunde Mischung) etc. würzen...

... und so ganz nebenbei stärken sie ihre Gesundheit.

Kokosöl eignet sich hervorragend als Energiequelle für **Sportler** und ist gut für die „**schlanke Linie**“, da die mittelkettigen Fettsäuren MTC in Energie umgewandelt werden und nicht in Fettdepots.

### Es erfrischt den Geist

(Prävention: bei Alzheimer und Demenz kann nur noch unzureichend Glucose vom Gehirn verwertet werden, jedoch die Ketone als Energiequelle genutzt werden)

### Stärkt die Gesundheit

Es gibt mittlerweile zahlreiche, wissenschaftliche Studien, die aufzeigen, dass das Kokosöl die Gesundheit stärkt.

Es ist gut für Herz und Kreislauf

gutes Cholesterin  
Blutzuckerspiegel

Diabetes

Schilddrüsenfunktion

Bakterien, Viren, Pilze (wie z.B. Herpes)

führt wertvolle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zu, Aminosäuren und Antioxidantien

(verbesserte Aufnahme von Calcium und Magnesium, sowie der fettlöslichen Vitamine)  
es kann helfen Osteoporose durch die Erhöhung der Kalzium-Absorption verhindern und vor anderen degenerativen Erkrankungen zu schützen

Unterstützung: ketogene Reinigung bei Krebs

Unterstützung und Präventionshilfe bei Parkinson

darf bei Laktoseintoleranz verwendet werden

äußerlich unterstützt es die Wundheilung (Narben)

Zahngesundheit: weißere Zähne durch Verwendung des Kokosöls nach dem Zähneputzen

Eine weitere Möglichkeit – vor dem Zähneputzen morgens „Ölziehen“ nach der ayurvedischen Lehre

### Auch im Beautybereich der Naturkosmetik ist das Kokosöl ein wahres Multitalent

Dank der Laurinsäure und der Fülle an Vitaminkomplexen, Mineralien und Nährstoffen macht es die Haut zart und geschmeidig - wirkt es antibakteriell und bietet Schutz vor Pilzen, Keimen und Bakterien, die für Hautunreinheiten oder Hauterkrankungen verantwortlich sind.

Besonders die Antioxidantien und die Laurinsäure wirken Falten entgegen und erfrischen die Haut.

Kokosöl kann auch als Badezusatz und Basis für Massageöl verwendet werden, als Make up Entferner, zur Lippenpflege, gegen Augenringe, für die Wimpern oder als After Shave ...

## Haare

Dank der wertvollen Inhaltsstoffe kann das Kokosöl auch wunderbar für die Haare verwendet werden. Es wirkt pflegend und feuchtigkeitsspendend, bei trockener oder sehr fettiger Kopfhaut regulierend und sorgt für gesundes, glänzendes Haar.

Es kann auch mal alle vier Wochen als Haarkur verwendet werden. 1 bis 2 Esslöffel Kokosnussöl in Haar- und Kopfhaut einreiben und mindestens 1 Stunde, oder auch mal über Nacht einwirken lassen (vor- und nachher Shampoo) und das Haar glänzt bis in die Spitzen.

Auf einer Reise nach Indien und Sri Lanka an Orten, in denen jetzt Ayurvedische Kuren angeboten werden, haben mir schon früher Einheimische empfohlen – verwende doch einfach mal Kokosöl für die Haare – sie hatten schöne glänzende Haare - sowohl Männer als auch Frauen, in ihren bunten, farbenfrohen Saris.

## Tiere

Gereizte Hautstellen, Fellpflege,  
Würmer bei Katzen, Bremsen und  
Sommerekzem bei Pferden.

## Zecken

Bei Mensch und Tier. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Zecken den Geruch von Laurinsäure abstoßend finden. Tiere mögen den Geruch von Kokosöl.

**KOKOSÖL** ein wahres Multitalent und Energielieferant für Körper, Geist und Seele ...

... wichtig: verwenden Sie nur Kokosöl aus kontrolliert biologischem Anbau, kaltgepresst, ungebleicht und ungehärtet, weder raffiniert noch desodoriert ohne Zusätze von Konservierungsstoffen oder Emulgatoren um die positive Wirkung zu erzielen, die ansonsten nicht mehr gewährleistet ist.

... gewonnen aus dem sogenannten tree of life – Baum des Lebens ...

*Unter einem Baum*

*Friedvoll, kräftig, schön und still,*

*was der Baum mir heute sagen will ... (Einfach Licht – Energie CHMG)*

Christina Maria Gubo