Ein echtes Allroundtalent: Die gesundheitlichen Vorzüge von Kokosöl

„Wussten Sie, dass die Bewohner der Südseeinseln, Südindiens und anderer tropischer und subtropischer Gebiete bis zu 60% ihres täglichen Kalorienverbrauchs über fettreiche Kokoserzeugnisse zu sich nehmen, Herzkrankheiten dort aber quasi nicht existieren? Die Wahrheit über Kokosöl offenbart sich in traditionell lebenden Kulturen der Tropen, wo die Kokosnuss seit Jahrtausenden wichtigster Nahrungslieferant ist:

In den 1930er Jahren reiste der amerikanische Zahnarzt Weston A. Price durch die gesamte Pazifikregion, er studierte traditionelle Ernährungsweisen der Südseevölker und deren Auswirkungen auf Gesundheit und Zähne. Verblüffend: Er fand heraus, dass jene Inselbewohner, die große Mengen an Kokosnüssen zu sich nahmen, extrem robust und gesund waren – trotz der hohen Mengen an Fett waren sie völlig frei von Herzbeschwerden.

Kokosöl fördert gutes Cholesterin

Die Inselbewohner von damals dürften sich über das neuzeitliche Gerangel, um das so „schädliche“ Cholesterin der gesättigten Fettsäuren sehr wundern. Sie erlebten das Gegenteil von dem, was sie angeblich bewirken sollen. Heute rückt sich das Bild immer mehr zu recht: Nicht jedes Cholesterin ist schlecht, es gibt zwei unterschiedliche Arten: HDL, das gute Cholesterin und LDL, das Schlechte. Während LDL sich in Arterien und Herzkranzgefäßen festsetzen kann, erzeugt HDL genau das Gegenteil: Es hilft schlechtes LDL-Cholesterin zu senken, befreit die Gefäße vor Ablagerungen und beugt Gefäßverkalkung vor. Und was hat das mit Kokosöl zu tun? Kokosöl ist reich an gesättigten Fettsäuren wie Laurinsäure

und Caprinsäure, die beide gutes HDL-Cholesterin fördern, und schlechtes LDL-Cholesterin im Körper abbauen. Das gesunde Fett der Kokosnuss kurbelt zugleich den Stoffwechsel an und lässt die Pfunde purzeln. Das einzige Fett also, dass beim Abnehmen hilft.

Wichtig: Nur naturbelassenes und kaltgepresstes Kokosöl, also Virgin-Coconut-Oil, ist gut für den Cholesterinspiegel.

Warum Kokosöl das ideale Öl zum Kochen, Backen und Frittieren ist

Zum gesunden Braten bedarf es ein Öl, dass stabil ist und keine Transfettsäuren bildet. Herkömmliche Pflanzenöle wie Mais-, Soja-, oder Distelöl sind hochgradig instabil und „zerfallen“ unter Hitzeeinwirkung. Dabei bilden sich gefährliche Transfettsäuren. Zugleich wurde konventionellen Pflanzenölen oft die ganze Palette an Nährstoffen geraubt, sie haben keinen praktischen Nutzen mehr für die Gesundheit. Um Klassen besser: Kokosöl ist das ideale Öl für gekochte Speisen. Es ist äußerst hitzebeständig, bleibt auch bei hohen Temperaturen stabil und bildet keine Transfettsäuren. Es ist eines der wenigen Öle, dass die Hitzezufuhr unbeschadet übersteht und dabei die Gesundheit fördert – das ideale Öl für die bewusste Gesundheitsküche.

Tipp: Wann immer sie Öl zum Kochen, braten oder frittieren verwenden, greifen sie zu kaltgepresstem Kokosöl anstatt zu raffinierten Pflanzenöle aus dem Supermarkt. Es verleiht ihren Gerichten eine wunderbare exotische Note, ist äußerst gesund und schmeckt paradiesisch.

Kokosöl wirkt antibakteriell

Laurinsäure, die bis zu 50% der Kokosnuss ausmacht, ist ein Feind von Viren und Bakterien. Kokosöl enthält sogar den höchsten Anteil an Laurinsäure aller Substanzen auf Erden. Nach den Forschungsergebnissen von Dr. Jon. J. Kabara, eliminiert Laurinsäure Bakterien, die für Magengeschwüre verantwortlich sind. Der Vorteil von Laurinsäure ist, dass sie

nur die schlechten Bakterien auslöscht, während sie die Guten am Leben lässt. Zum Vergleich: Antibiotika tötet sowohl schlechte als auch gute Bakterien. Caprinsäure, ein weitere, in geringeren Mengen enthaltende Fettsäure der Kokosnuss, steht mit auf der Liste der antibakteriellen Anteile des Tropenöls.

Kokosöl kann sich antibakteriell günstig auswirken auf
– Herpes
– Masern
– Grippe Viren
– unterschiedliche bakterielle Krankheitserreger
– das tropische Protozoen

Kokosöl zur Zahnpflege
100% Virgin Kokosöl schmilzt leicht im Mund. Es kann ideal zur Verbesserung der Zahnhygiene verwendet werden. Kokosöl zum Ölziehen, zum Zähneputzen, alleine, oder in einer Mischung aus Kurkuma, vermindert die Entzündungsneigung im Mund und macht die Zähne mit der Zeit sichtbar heller und weißer. Möglich wird dies, durch die antibakteriellen Eigenschaften des Kokosöls und die antientzündlichen Eigenschaften des Kurkuma. Ausserdem schmeckt Kokosöl sehr angenehm, wer mag, kann sich in einem Salbentigel eine fertige Mischung aus Kokosöl, Kurkumapulver und eventuell noch ein paar Tropfen Minzöl machen und hat dann eine Spezialität für die optimale Mundhygiene wie sie nicht zu kaufen ist. Dabei muss man außerdem wissen, dass viele andere gesundheitlichen Probleme letztlich aus Entzündungsherden im Mund/Rachenraum herrühren können, was oft nicht bedacht und übersehen wird.

Kokosöl zur natürlichen Hautpflege
Konventionelle Hautcremes basieren Großteils auf Wasser. Trockene und faltige Haut dehnt sich durch Wasser aus. So entsteht kurz der Eindruck, dass die Haut straffer und besser aussieht. Der Nachteil: Wasser verweilt nur kurz in der Haut, wird schnell eingesaugt und vom Blutkreislauf in tiefere Areale transportiert. Bei vielen Feuchtigkeitscremes versucht

man durch Zugabe von Pflanzenölen den kurzweiligen Effekt des Wassers auszugleichen, mit bitterem Beigeschmack, da hierzu meist hochraffinierte Öle verwendet werden. Diese können der Haut nicht die Nährstoffe liefern, die sie so dringend braucht. Naturbelassenes Kokosöl ist reich und Vitalstoffen und Antioxidantien. Antioxidantien sind wichtig, denn sie wirken dem Angriff freier Radikale entgegen, dem Prozess, der die Haut erschlaffen lässt. Ernähren wir uns gesund und vitalstoffreich, nehmen wir einen Großteil der Antioxidantien bereits über Nahrung zu uns. Das von außen aufgetragene Kokosöl versorgt die Haut zusätzlich mit wichtigen „Radikalfängern“, schützt sie vor Umwelteinflüssen und hält sie auch auf lange Zeit geschmeidig. Die positiven Effekte von kaltgepresstem Kokosöl auf die Haut sind vielfältig, Kokosöl …
– hält die Haut straff und elastisch – beugt Leberflecken vor – bleibt lange in der Haut, der Effekt hält länger nach – wirkt den Angriffen freier Radikale entgegen – bewahrt vor vorzeitiger Hautalterung – bietet optimalen Feuchtigkeitsschutz – trägt alte Hautzellen ab und verjüngt die Zellen – versorgt die Haut mit wichtigen Nährstoffen.

Kokosmehl / Kokospulver, extrafein, entölt, als schmackhafter natürlicher Ballaststoff

Unsere aktuelle zivilisatorische Ernährungsweise ist tendenziell gekennzeichnet durch zu viele Kalorien bei zu wenig Volumen und das in Verbindung mit viel zu wenig Bewegung. Das zusammen gibt eine explosive Mischung, was zu den bekannten weit verbreiteten Gesundheitsproblemen in der westlichen Welt führt. Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und in der Folge davon Herz/Kreislauferkrankungen, Darm- und Gelenkerkrankungen bis hin zu Krebs. Krankheitsbilder, die weiter dramatisch zunehmen. Die unsere Gesundheitssysteme überfordern und dem einzelnen teilweise viel Leid bereiten. Ein wesentlicher Aspekt einer gesünderen Ernährungsweise ist deshalb ein höherer Ballaststoffanteil in der Nahrung, der das Volumen vergrößern, für schneller Sättigung sorgt, den Cholesterinspiegel im Zaum hält und für eine gesunde Verdauung

sorgt. Kokosmehl, bzw. Kokosballaststoffe können hierzu ideal eingesetzt werden. Das feine Pulver schmeckt gut, ist vielseitig verwendbar in Müsli, Smoothies, Backwaren und es wertet die Ernährungsweise durch seinen Ballasstoffgehalt ganz allgemein auf.“

Quelle:
Topfruits

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung