

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 rohbust 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 Kokonuss, 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 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.

Naturlasenes Kokosöl ist reich an 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

Quelle 1: http://www.naturepacific.com/contents/en-us/d202_does-coconut-oil-affect-cholesterol.html

Quelle 2: http://stanceequine.co.uk/mediaroom_detail.php?Coconut-oil-and-dermatitis-81

Linktipp: http://www.topfruits.de/advanced_search_result.php?keywords=kokos