

NARDIAS COCO



KOKOSÖL UND DIE WIRKSTOFFE

Entstehung von NARDIAS
Fakten Nutzen
Vorteile . Rezepte
104 Anwendungen

**EINFACH
ANZUWENDEN**



NARDIAS Förderprojekt Philippinen.
9050 Appenzell / www.nardias.ch / info@nardias.ch



Inhaltsverzeichnis

NARDIAS – Entstehung Nadja's Story	3
Die Kokospalme	10
Die Kokosnuss	12
Kokosfette	15
Die Herstellung	19
Facts Einsatz von Öl	20
Kokosöl als Medizin	21
Kokosöl mit unserer Haut	23
Kokosöl mit unseren Haaren	26
Kokosöl mit Tieren	26
Ernährung mit Kokosöl	27
Kokosöl in der Küche	30
Rezepte	32
Neu! Alzheimer vorbeugen und behandeln	36
Kokosöl - Über 100 Anwendungen	41



Nach einigen Monaten Aufenthalt in Nepal im Jahre 2004 bekam ich eine eMail von einem Schweizer, welcher auf den Philippinen im Aufbau seines Resorts war.

Da er selbst nicht von der Schweiz hinreisen konnte, bat er mich für kurze Zeit die Verantwortung als Überbrückung zu übernehmen.

Warum nicht? Schnell stimmte ich zu und buchte mir einen Flug auf die mir fremden philippinischen Inseln. Eine Woche später sass ich im Flugzeug direkt über dem Himalaya. Atemberaubend, dieser Ausblick auf die Giganten.

8 Stunden später landete ich in Manila. Das Taxi brachte mich ins Zentrum von Manila, wo ich eine günstige Bleibe für ein paar Nächte suchte.

Dieses Lichtermeer, diese vielen Menschen auf der Strasse...back to life. In Nepal gibt es dies nicht, nicht einmal ein bisschen Nachtleben, um 23.00 Uhr war jeweils Schluss, und jetzt hier im Asiatischen Las Vegas.

Mein Grinsen brachte ich nicht mehr weg an diesem Abend. Ich war umgeben von guten Gefühlen und strotzte nur so vor Tatendrang. Das ist mein Land, hier fühle ich mich wohl. Alles wird zum Besten kommen.



Überzeugter konnte ich nicht sein. Obwohl ich mich keine Stunde auf dieses Land vorbereitet hatte, das einzige was ich machte, war im Flugzeug auf dem Hinflug mal kurz im Reisehandbuch zu schmökern welches ich mir im Second Hand Bookshop in Kathmandu ergattert hatte.

Eine Woche später erreichte ich meine Insel Dalupiri.

18 Stunden Busfahrt, 2 Stunden Fähre, 30 Minuten Tricycle, 20 Minuten Auslegerboot.

Die Insel zeigt sich mit 28 Kilometer Umfang, 10 Kioskgeschäften (Im Angebot sind; Zigaretten, Rum, Bier, Benzin, Crackers, Seife, Knoblauch, Coca-Cola, verrostete Nägel und Hühnerfutter), einen Holperweg welcher um die ganze Insel führt, Traumstrände und wohin ich schaue nur Kokosnusspalmen.

Zwei Monate später, ich fühlte mich schon fast wie eine Einheimische, kein Wunder da ich die einzige Weisse bin, eröffneten sich mir plötzlich wieder neue Möglichkeiten.

Täglich jogge ich zu diesem Aussichtspunkt, rauf und runter und genieße die Natur in vollen zügen.

Für die Einwohner absolut nicht vorstellbar was ich da mache. Sind sie doch bereits froh wenn sie sich in dieser Hitze nicht gross bewegen müssen.

Schlussendlich offerierte eine Familie mir diesen Platz zum Kauf. Überrascht, ja das war ich, dachte mir aber, wenn dies in mein Weg kommt dann wird es so sein müssen. 2 Tage später war bereits alles abgewickelt und ich bin stolze Besitzerin von 2 Hektare Kokosnuss-Palmenland.

Da stand ich nun, auf meinem Boden, überall um mich nur wilder Dschungel und unzählige Palmen.





Darwin, ein Einheimischer (mein ständiger Begleiter) und ich, fingen an das Unkraut zu roden. Das heisst von Hand mit einem Buschmesser schnitten wir Wochenlang das Gebüsch zwischen den Palmen.

Muskelkater, Blasen, Schnittwunden waren an der Tagesordnung. Aber es zahlte sich jede Minute aus, wir hatten den Frieden, wir genossen und waren einfach nur dankbar.

Seit ich auf dieser Insel bin, überlege ich mir wie ich Arbeitsplätze schaffen könnte (ausser dem Tourismus). Die Antwort war schnell gegeben, ausser Palmen gab's kaum was.



Somit muss es etwas mit dieser wie so schön gesagt wird; Baum des Lebens, zu tun haben. Der gesamte Baum (daher heisst die Palme auch, der Baum des Lebens) kann genutzt und verwertet werden. Schnell landete ich bei der Ölherstellung.

Diese Idee gefiel mir, etwas womit ich mich 100%-ig identifizieren kann.

Gesundheit pur, einsetzbar im Kosmetik, Medizin und im Nahrungsbereich. Ein Produkt für so vieles, ich brauchte keine Medikamente mehr, keine teuren Body Lotion die dort sowieso kaum zu kaufen waren und kann sogar herrliche Schokolade selbst herstellen.



So kauften wir einen kleinen Handapparat und probierten das hochwertige Kokosöl selbst herzustellen. Jasy, der Philippino Mann wusste wie man das „Virgin“ Öl herstellt und brachte dies Allen, einem Bewohner der Insel bei. So hat alles begonnen.

In der Zwischenzeit verglich ich die vielen verschiedenen Herstellungsarten des kalt gepressten Öl's. Dabei bin ich auf ein Pilotprojekt von einer Universität gekommen.

Immer wieder nahm ich den Weg auf mich um nach Manila zu gehen und mehr über dieses Geheimnis herauszufinden.



Schlussendlich war ich total von dieser Herstellung und deren Qualität überzeugt das ich das Projekt übernehmen möchte. Zuerst musste aber eine Produktionsmöglichkeit erbaut werden.

So begannen wir eine einfache Hütte mit 60m2 inmitten unseres Dschungels hinzustellen.

„Unmöglich!“, sagten mir die Einheimischen, zu gefährlich sei es dort, zu viele Hexen und Geister bewohnen den Dschungel.





Ich nahm es zur Kenntnis und stellte mich fast jedem Baum, Strauch und den mir unsichtbaren Hexen vor, sagte dass ich nichts kaputt mache, und das wir doch zusammen etwas aufbauen könnten. Das Gefühl war gut und ich war überzeugt.

Die Arbeiter lies ich kaum alleine, da sie sonst Angst haben und auch, damit nicht wieder eine Türe woanders eingesetzt wird als abgemacht, und zwar wegen dem Geist.

Aber dazu mehr in meinen persönlichen Unterhaltungen und Vorträgen. *(gerne komme ich zb bei einem Vereinsanlass für einen Vortrag oder Workshop vorbei)*

In meiner Anwesenheit fühlen sie sich jedoch wohl. Eine der Frauenarbeit ist das zerkleinern der grösseren Steine für das Fundament. Dabei wird ein Stein auf einen anderen flachen gelegt und mit einem Eisenhammer draufgeschlagen. Ich glaube nach rund 2 Stunden spürte ich meine Handfläche nicht mehr.



In der Zwischenzeit begannen die Männer die Backsteine herzustellen. Darwin war der Motorradfahrer und musste den ganzen Tag das Wasser, den Sand und den Zement zu uns hochtransportieren.

Zuerst hiess es aber am Strand auf Ebbe warten und die 40 Säcke mit Sand zu füllen. Schlussendlich brauchten wir über 300 Sandsäcke.

Der Boden wurde vorbereitet, gemauert und mit den Balken begonnen. Welche direkt im Wald mit einer Kettensäge zu den Stücken geschnitten werden wo ich bestellte.





Die Kokospalme

Die Kokospalme ist die bedeutendste und am vielseitigsten verwertbare Nutzpflanze Ozeaniens. Sie ist der Lebensbaum der Südsee, denn ohne sie wäre die Besiedlung der pazifischen Inseln nicht möglich gewesen:

Neben Nahrung lieferte die Palme nämlich auch (Kokos-)Wasser, das das fehlende Trinkwasser ersetzte. Die nahrhaften Früchte werden auch als "Brot der Armen" bezeichnet. Neben Fisch ist die Kokosnuss als Fett- und Eiweißlieferant noch heute das wichtigste Nahrungsmittel der Südsee-Insulaner.

Die Kokospalme wächst auf nahezu sterilem, sogar salzhaltigem Boden und benötigt hohe Niederschlagsmengen. Als Heimat der schlanken Palme werden zwar die Südsee-Inseln vermutet, es lässt sich jedoch nicht sicher nachweisen. Denn die schwimmfähigen Früchte können monatelang im Meerwasser treiben und bis zu 3000 Seemeilen zurücklegen, ohne dabei ihre Keimfähigkeit zu verlieren.

Dies erklärt auch, warum die Kokospalme an allen tropischen Küsten und sogar an Flussläufen landeinwärts zu finden ist. Seit Mitte des 18. Jahrhunderts wird sie planmäßig, unter anderem auch in Indien, Philippinen und Thailand, angebaut.

Kokospalmen werden 20-30 Meter hoch und können über 100 Jahre alt werden. Aus den weiblichen Blüten der rispenförmigen Blütenstände reifen jährlich rund 60 Nüsse heran. Die Krone der Pflanze besteht normalerweise aus etwa 30 bis zu 6 Meter langen, glänzendgrünen sogenannten Fiederblättern.



Kokospalme - Verwertung

Ob Stamm oder Palmwedel, Rinde oder Wurzel, Blüte oder Nuss: Es gibt nichts an der Palme, das nicht vom Menschen verwertet wird. Als wohlschmeckendes, isotonisches Getränk wird das Kokoswasser geschätzt.

Das geraspelte Fruchtfleisch wird zu Kokosmilch gepresst, das ausgepresste Fruchtfleisch wird für Schweinefutter weiter verarbeitet. Aus dem Fruchtfleisch wird pflanzliches Öl gepresst, das Kokosöl (unser kalt gepresstes Kokosöl wird direkt aus dem frischen Fruchtfleisch hergestellt), oder Kopraöl (wird nach Raffinierung und Desodorierung als Speisefett genutzt).

Es wird bei Zimmertemperatur fest, da es hauptsächlich aus gesättigten Fettsäuren besteht. Das Kokosöl wird in der Nahrungsmittelindustrie zum Backen, Braten und zur Herstellung von Süßigkeiten verwendet. Außerdem werden daraus Seifen und Shampoos hergestellt und ist auch in Lotions und Cremes enthalten.

Die Kokospalme dient zur Herstellung von Arrak. Dieses alkoholische Getränk wird aus dem süßen Pflanzensaft des Baumes gewonnen. Vorsicht! Dieser Schnaps hat es in sich. Frisches Kokoswasser wird zum Aromatisieren von Erfrischungsgetränken und Cocktails verwendet, wie "pina colada". Der Zuckersaft der Blüte wird zu Palmwein (Toddy) vergoren, zu Zucker oder zu Sirup eingedickt. Aus dem Blütenstengel wird Essig hergestellt. Rinde und Wurzeln der Palme enthalten Heilsubstanzen.

Den bis zu 30 Meter hohen Stamm verarbeiten die Einheimischen zu Bau- und Möbelholz. Die Palmwedel dienen zum Dachdecken und die langen, schmalen Blätter werden als Flechtmaterial für Matten und Körbe verwendet.

Die Blattrippen werden zu Bürsten, Besen oder Fischreusen gebunden und aus den braunen Fasern der Basthülle werden Seile, Teppiche und Schiffstau hergestellt. Die harten Nussschalen dienen als Trinkgefäß, Heizmaterial oder werden zu diversen Handicrafts verarbeitet.



Die Kokosnuss

Die Kokosnuss ist botanisch gesehen keine Nuss, sondern eine Steinfrucht (ein Samen).

Die Kokosnuss ist eiförmig, wird 12-30 cm lang und kann bis zu 5 kg schwer werden. Von der Blüte bis zur ausgewachsenen Kokosnuss vergehen rund 9 – 14 Monaten. Da sich alle 3 Monate neue Früchte bilden wird alle 3 Monate geerntet.

Zu Beginn zeigt die Frucht sich gelb, dann wechselt sie zu einem saftigen hellgrün. In diesem Stadium kann bereits geerntet werden, jedoch nur für die persönliche Lust oder als Erfrischungsdrink. Das Fruchtfleisch ist dann erst rund 2 Millimeter dick, sodass es ausgelöffelt werden kann.

Eine leckere Wohltat. In Regionen wo die Nüsse nicht wachsen kennt der Verbraucher diese Art kaum, da sie nur frisch gegessen werden kann und wird nicht transportiert. Wenn das Grün zu einem Dunkelgrün bis hin zu Gelb wechselt wird geerntet.

Das Fruchtfleisch ist in diesem Stadium rund 1cm dick. Die Früchte werden exportiert oder zu Kopra verarbeitet. Rund einen Monat länger dauert es, bis wir unsere Früchte ernten, nur die wirklich schönen, grossen und mittlerweilen braunen Kokosnüsse werden für Herstellung von kalt gepresstem Kokosöl genommen.

Die dicke, schützende Faserschicht wird von Hand entfernt, was eine hartnäckige, kraftaufwendige und mühsame Arbeit ist. Diese Schicht ist etwa 5cm dick. Reichlich Ballaststoffe stecken im Fruchtfleisch der Kokosnuss. 100 Gramm enthalten 9 g Ballast, eine reichliche Menge und gut für unsere Verdauung.

Sehr viele verschiedene Mineralien und Spurenelemente sind enthalten, davon besonders viel Kalium, das unser Körper zu Regulation des Wasserhaushaltes braucht, und das in größeren Mengen zugeführt, entwässernd wirkt. Die Kombination von reichlich Faser und Mineralien ist für die harntreibende und abführende Wirkung der Kokosnuss verantwortlich.

Auch Kupfer, Eisen Zink und Phosphor sind in wichtigen Mengen darin enthalten. Erwähnenswert der hohe Anteil an dem Spurenelement Selen, das in der Krebsprävention eine wichtige Rolle spielt.

Die Kokosnuss ist ein recht guter Eiweißlieferant - bis zu 6%. Leider enthält die Kokosnuss einen hohen Fettanteil bis zu 40%, der auch für die hohe Kaloriengehalt von 363 kcal pro 100 Gramm verantwortlich ist.

Trotzdem sind die Bewohner nicht fettleibig, obwohl sie täglich Kokosnuss essen. Zusammen mit Reis und Fisch ist dies die tägliche Nahrung. Es zeigt sich, dass der Körper die Fette nicht aufnimmt. Das ist auch mit dem kalt gepresstem Kokosöl nachweisbar, die Esslöffel welche eingenommen werden helfen sofort dem Verdauungstrakt.



Wie öffnen wir die Kokosnuss?

Meistens wird geraten mit einem spitzen Gegenstand oder Schraubenzieher in eines der drei Löcher zu stechen und danach aufzusägen.

Einfacher geht es wenn man die Nuss in der offenen Hand hält, z.B. als Rechtshänder wird die Nuss quer in der linken Hand gehalten sodass die drei Augen den Daumen berühren. Nun wird ein grosses Messer, kleines Fleischbeil genommen und mit der stumpfen Kante auf die Nussmitte geschlagen.

Nicht fest schlagen, wenn es knackt, dann die Nuss ein wenig drehen und weiter geht's. So ist die Schale in wenigen Sekunden offen und hält zwei hälften in der Hand. Am besten dies über dem Waschbecken oder einer Schüssel machen damit man die Flüssigkeit durch die entstandenen Ritze fließen lassen kann.

Alles zu sehen auf unserem Youtube Filmchen.

<https://www.youtube.com/watch?v=sKMy4TMbl48> 8

Um das weisse, harte Kokosfleisch gut aus der Schale entfernen zu können bieten wir den lokalen „Luger“ an.

Von den Einheimischen kopiert geht dies ganz einfach. Ist bei uns im Shop neu erhältlich.

Um das weisse, harte Kokosfleisch gut aus der Schale entfernen zu können bieten wir den lokalen „Luger“ an. Von den Einheimischen kopiert geht dies ganz einfach. Ist bei uns im Shop neu erhältlich.



Kokoswasser

Als Kokoswasser wird die Flüssigkeit im Inneren der Kokosnuss bezeichnet. Mehr davon ist in unreifen grünen Früchten enthalten, dann ist das Fleisch noch weich, sie gilt dann als Trinkfrucht.

Kokosmilch

Die Kokosmilch, sie wird in der asiatischen Küche auf vielfältige Weise genützt, wird aus dem Fruchtfleisch gepresst. Falls kein frisches Fruchtfleisch vorhanden ist, kann die Milch auch wie folgt erzeugt werden. 100 Gramm getrocknete Kokosraspel und etwa 250 ml warmes Wasser oder warme Milch, dies ergibt ca. 200 ml Kokosmilch.

Entweder im Mixer pürieren bis eine sämige Masse entsteht und danach die Masse in ein feuchtes Mulltuch geben und über einer Schüssel auspressen.

Die andere Möglichkeit ist, die Kokosraspeln ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze zu kochen und dann auch durch ein Mulltuch pressen.





Einkauf

Wichtig beim Kauf ist, dass die Kokosnuss unbeschädigt ist und noch etwas Flüssigkeit enthält, das Fleisch ausgetrockneter Früchte hat oft einen unangenehmen, fast "seifigen" Geschmack. Also die Kokosnuss vor dem Kauf schütteln! Außerdem sollten die Augen fest, Unbeschädigt und ohne Schimmel sein.

Ungeöffnet kann die Nuss bei Zimmertemperatur 2 bis 4 Monate aufbewahrt werden. Frisches Fruchtfleisch hält sich 1 Woche im Kühlschrank, sollte aber mit Wasser bedeckt werden, damit es nicht austrocknet.

Es ist gut zum Einfrieren geeignet und hält sich tiefgefroren bis zu 9 Monate. Getrocknete Kokosraspel sollten in einem luftdicht verschlossenen Behälter kühl und trocken aufbewahrt werden.

Herkömmliches Kokosfett

Die meisten Kokospalmen wachsen in Plantagen auf den Philippinen, in Indonesien und Indien. Üblicherweise werden die reifen Nüsse während des Jahres laufend geerntet, von ihrer faserigen Hülle befreit, aufgeschlagen und die Kokosmilch ablaufen gelassen.

Anschließend wird das stark wasserhaltige Fruchtfleisch getrocknet - entweder an der Sonne (sun dried) oder über Feuer (smoke dried). Das offene Trocknen verläuft nicht immer besonders hygienisch, zudem können die aufgeschlagenen Kokosnüsse bei zu hoher Luftfeuchtigkeit schimmeln. Das Trocknen über Feuer geht zwar schneller, es kann jedoch zu unerwünscht hohen Schadstoff-Gehalten an so genannten polyzyklischen Kohlenwasserstoffen führen, wie sie beim unsachgemäßen Grillen entstehen und im Zigarettenrauch vorkommen.

Das getrocknete Kokosnussfleisch heißt Kopra, es besteht zu 65 % aus Fett und ist das eigentliche Ausgangsmaterial für die konventionelle Herstellung von Kokosfett. Das Fett wird durch Pressen der Kopra gewonnen. Das Restöl im verbleibenden Koprashrot kann mit Benzin herausgelöst werden. Das auf diese Weise aus Kopra gewonnene Kokosfett ist für den menschlichen Verzehr zunächst ungeeignet.



Es enthält einen hohen Anteil an Geruchsstoffen wie natürlich gebildeten Ketonen und kurzkettigen Fettsäuren.

Um ein Fett mit neutralem Geschmack und für eine bequeme Verwendung in verarbeiteten Lebensmitteln zu erhalten, muss das Öl erst aufgearbeitet werden. Dieser Vorgang umfasst eine Raffination, die Desodorierung und das Bleichen, wobei hohe Temperaturen, Bleichmittel, Natronlauge und heißer Dampf angewendet werden, um unerwünschte Begleit- und Geschmacksstoffe zu entfernen.

Auch erwünschte Fettbegleitstoffe wie Vitamine werden dabei abgetrennt oder zerstört. Nicht selten erfolgt nun noch eine Fetthärtung oder Teilhärtung, bei der die geringen Mengen an ungesättigten Fettsäuren im Kokosfett in gesättigte Fettsäuren umgewandelt werden. Das Endprodukt – herkömmliches Kokosfett – ist ein rein weißes, geschmacksneutrales, haltbares und hitzestabiles Fett.

Wurde es teilgehärtet, kann es jedoch Spuren unerwünschter Trans-Fettsäuren enthalten. Kurzum, wir haben es mit einem hoch verarbeiteten Produkt zu tun, das zwar viele, aber längst nicht alle Vorteile des Kokosfettes aufweist und noch unerwünschte Rückstände und Reaktionsprodukte aus Gewinnungsprozess und Fettbearbeitung enthalten kann. Das so gewonnene Fett dient in erster Linie nicht dem Genuss, sondern es ist ein praktikables, sehr hitzestabiles, leicht zu dosierendes, Gebrauchsfett zum Braten und Sieden.

Wegen seiner Angebotsform (in leicht zu dosierende Plattentafeln gegossen), nennt man es auch „Plattenfett“. Genau so, wie wir in Europa normalerweise als Verbraucher nichts von der ursprünglichen Steinfrucht der Kokospalme, dem faserigen Mesokarp bzw. den vielen Nutzungsmöglichkeiten der Kokospalme durch Erfahrung wissen, genau so wenig erleben wir normalerweise den Genuss von naturbelassenem Kokosöl.

Das Kokosfett, das man in Europa im Handel kaufen kann, ist normalerweise festes, weißes Plattenfett, oft in Mischung mit anderen Speisefetten.



Warum kalt gepresstes Kokosöl?

Zur Orientierung, es gibt zwei verschiedene Herstellungsvarianten des Kokosnussöls/Kokosfetts. Eines davon ist das RBD (refined, bleached, deodorized) was soviel heisst wie raffiniert, gebleicht, geschmacksverstärkt, Kokosnussöl, das andere das „Virgin“ also das kalt gepresste Kokosnussöl.

Der Unterschied ist der Prozess der Herstellung. „Virgin“ ist keine offizielle Klassifizierung und bedeutet; das Öl wurde unter tiefen Temperaturen hergestellt und ohne jegliche Chemie Zusätze. Das RBD wird von getrockneter Kokosnuss hergestellt (Copra genannt) welche in der Sonne getrocknet, geräuchert oder in einem Brennofen geheizt wurde.

Öl aus Copra ist die häufigste Herstellung und wird vor allem in der Kosmetik und Lebensmittelindustrie verwendet. Auch wenn es unter hohen Temperaturen hergestellt und mit chemischen Lösungen behandelt wird ist es immer noch eines der gesunden Öle, weil die Fettsäure in der Kokosnuss im Herstellungsprozess nicht beschädigt wurde.

Das RBD Öl ist normalerweise farblos, geschmack- und geruchlos, wird daher auch gerne in der Küche verwendet, da es den Geschmack der anderen Zutaten nicht stört. Das kalt gepresste Kokosöl wird aus der frischen, jungen Kokosnuss hergestellt. (nicht aus Copra, der getrockneten).



Dieses Öl wird in einem aufwendigen Verfahren hergestellt.

Es wird mindestens 10 mal von Hand gepresst. Sodass sich das Öl vom Wasser und dem Fruchtfleisch trennt. Ein Vorgang benötigt rund 12 Stunden, dann wird die oberste weisse Schicht entfernt, trennt das Öl weg und leert das Wasser aus.

Danach beginnt der Prozess von neuem. Zum Schluss wenn kein Wasser oder Fruchtfleisch mehr vorhanden ist wird es gefiltert sodass der Standart und einem Messwert von 0.05 entsteht. Somit können wir die Export Qualität erreichen. Der Unterschied zum Billigverfahren ist nicht ersichtlich, jedoch im Geruch und Geschmack deutlich nachvollziehbar.

Leider gibt es auch Firmen welche das Billigprodukt als „Virgin“ Öl anbieten. Wenn man sicher sein will, am besten bei einer nachvollziehbaren Quelle beziehen. Schlechte Qualitäten sind ersichtlich wenn der Geruch rauchig ist oder die Farbe einen gelben oder gräulichen Ton nachweist.

Dies kommt von der Sontrocknung wenn das Copra beginnt zu schimmeln. Ist jedoch nicht schädlich, da die Trocknung das Copra steril macht. Die Verbrauchsdauer ist jedoch nur auf ein halbes Jahr begrenzt.





Die Herstellung

Das gesamte Dorf ist involviert um die Kokosnüsse zu sammeln, da für rund 13 Liter 250 Nüsse benötigt werden.

Keine Nüsse, welche bereits auf dem Boden lagen oder noch nicht die vollen 14 Monaten gereift sind, nein nur die Qualitätsnüsse werden eingesetzt. Selbst durch King, der Pilot geerntet und verarbeitet .

Mit einem Buschmesser wird nun jede einzelne Nuss mit einem Schlag in zwei perfekte Hälften geteilt. Wenn eine Hälfte grösser ist als die andere ist es schwierig danach das Fleisch rauszuraspeln mit dem Fräskopf. Danach folgt das ausraspeln welches wir nicht mehr ganz von Hand machen, sondern mit einem Fräskopf, wo die Hälfte Nuss daran geschabt werden kann. 2 Personen benötigen 3 Stunden für 250 Nüsse. Sobald die ersten frischen, saftigen Raspeln vorhanden sind beginnen wir mit dem Pressen. Fortlaufend füllen wir das Fleisch in unsere Chromstahl Schneckenpresse. Vorne kommt dann die frische fetthaltige Milch heraus und auf der Seite das trockene Kokosfleisch.

Nach mehreren Durchgängen, kann die Milch weiterverarbeitet werden. Nun wird die Milch mehrfach gereinigt und gefiltert und wird direkt in eine Zentrifuge befördert. In weiteren 4 Stunden erhalten wir das Öl getrennt vom Wasser oder eher der fettarmen Milch.

Im Öl sind immer noch Restpartikel von Wasser enthalten. Umso weniger Wasser/Feuchtigkeit das Öl schlussendlich nachweist, umso langhaltender und reiner ist es am Schluss. Zudem wird es kaum mehr ranzig. So dampfen wir das Wasser heraus, filtern das gesamte Öl erneut, dies passiert unter Druck, ansonsten würde das Öl kaum durchlaufen. Zu guter letzt und dies ist ein spezielles know-how ziehen wir die letzten hundertstel Wasser via einem Vakuum heraus. Schlussendlich weist unser Produkt weniger als 0.05% Feuchtigkeit nach.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.coconut-connections.com/>

<http://www.coconutresearchcenter.org/>

Das so gewonnene Kokosfett ist bis ca. 25 Grad Celsius fest und wird bei höheren Temperaturen flüssig. Es hat einen wunderbar frischen Kokosduft und -geschmack.



Facts für was das kalt gepresste Kokosöl verwendet werden kann

- Hilft Übergewicht abzubauen
- Unterstützt und verhindert die vorzeitige Hautalterung
- Hilft bei Diabetes, chronische Müdigkeit, verschnellert das Heilverfahren
- Optimiert den Cholesterin sowie den Bluthochdruck
- Hilft bei chronischen Erkrankungen, Grippe, Infektionen
- Hilft bei Schnitt- und Schürfwunden, Schuppenflechte, Cellulite, trockene Haut
- Gibt mehr Kraft für das tägliche Leben

Faserstoffe

Das Öl weist gute Faserstoffe nach. Eine Tasse getrocknete Kokosnuss hat 9 gramm Fasern, d.h. 3 - 4 mal mehr als die meisten Früchte und Gemüse. Zudem enthält es gleich viel Proteine wie Bohnen, Karotten etc. Enthält Vitamin B1, B2, B3, B6, C, E, Folsäure sowie unter anderem folgende Mineralien; Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Natrium und Zink.

Schmelzpunkt

Bei rund 25 Grad Celsius ist das Öl in einem flüssigen Zustand und wechselt bei kühleren Temperaturen in einen festen Zustand.

Rauchpunkt

Der Rauchpunkt ist bei 170 Grad C. Zum backen kann mehr eingestellt werden, also bis 250 Grad und mehr, da die Innentemperatur vom Brot, Gebäck, Cake etc. unter 100 Grad C. bleibt. Daher keine Bedenken das die guten Inhalte zerstört werden. In warmen Getränken kann das Öl gut gemischt werden. (Tee, Kaffee, heisse Schokolade, warme Milch etc.) weil das Öl dann im flüssigen Zustand bleibt.

Lagerung

Das Öl muss nicht kühl gestellt werden, bei Raumtemperatur von 25 Grad ist es rund 3 Jahre haltbar, bei Lagerung in einem kühleren Ort sogar haltbar bis zu 15 Jahre. Das verwertete Kokosnussfleisch verfüttern wir an unseren eigenen Tieren und nutzen es auch als Nährstoff für die Bäume. Von der Gans, über die Hühner bishin zu den Ziegen und Hunden, alle fressen sie mit Vorliebe Kokosnuss. Sogar unsere zugelaufene Landschildkröte ist kein Salatblatt sondern ernährt sich nur von Kokosnussfleisch.



Kalt gepresstes Kokosöl als Medizin verwendbar

(Auszüge und übersetzt vom Buch „Healing of Miracle von Dr. Bruce Fife)

Kalt gepresstes Kokosöl einzunehmen ist bestimmt eine der einfachsten Lösungen für viele Krankheiten welche wir tagtäglich sehen. Labortests ergeben, dass Öle mit MCFA welche auch im Kokosnussöl enthalten sind, effektiv ist um erfolgreich Viren zu zerstören. Verursachen können; Bauchgeschwür, Halsinfektionen, Lungenentzündung, Ohrenschmerzen, Rheumatisches Fieber, Dentalbereich, Lebensmittelvergiftung, Urinweg Infektion, Hirnhautentzündung, Giftshopcksyndrome, Pilze, Hefeinfektionen, Parasiten.

Cholesterin

Der Grund warum Kokosnussöl das Cholesterin nicht negativ beeinflusst ist, weil es hauptsächlich Fettsäure enthält. Diese Fettsäure ist verschieden zu den anderen meist benutzten Ölen. Die Fettsäure wird verbrannt unmittelbar vor der Energieproduktion. So werden sie nicht umgewandelt in Körperfett oder Cholesterin, was die anderen jedoch machen und beeinflusst somit nicht den Cholesterin level.

Blutgerinnsel und Herz Krankheiten

Alle gesunde Öle beide, die gesättigten und ungesättigten Öle mit der Ausnahme der Öle welche Omega 3 Fettsäure enthalten wie (Flachssamen Öl, Fischöl und Tropical Öl) verursachen zunehmend das verdicken des Blutes. Sogar das sogenannte gesunde Olivenöl verursacht Blutgerinnsel. Getreide und Erdnussöl können das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen. In Omega 3 Fettsäure und MCEA (medium-chain fatty acids) was man im Kokosnussöl vorfindet verursacht das Gegenteil. Das Öl verbrennt sehr schnell nachdem es eingenommen wurde. Studien belegen, dass die Bevölkerung welche sich hauptsächlich von Kokosnuss ernähren tiefere Quoten der Gesundheitsprobleme in Verbindung mit Blutgerinnsel, Herzkrankheit, Herzanfall oder Schlaganfall sowie Arterienverstopfung und chronischen Infektionen nachweisen.

Zähne, der Schlüssel zum verstehen in Verbindung mit Herzkrankheit

Einem Gaul schaut man auch zuerst ins Mauls um zu sehen wie es mit seiner Gesundheit aussieht. Viele Studien haben ergeben, dass Herzranke Patienten mehr Zahnfäule und Zahnfleisch Erkrankungen aufweisen als andere. Einige Forscher legen fest, dass Mundbakterien Zahnkrankheiten verursachen. Sie gelangen via kleinen Verletzungen im Zahnfleisch in die Blutbahn. In der Blutzirkulation verursachen nun die Bakterien eine Entzündung , es entsteht zunehmend Blutgerinnsel und fördert die Bildung arterieller Belag, dies alles führt zu Herzkrankheiten, Schlaganfall und Atherosclerosis.



Wenn eine Grippe in Anmarsch ist

Mische 2-3 Esslöffel kalt, gepresstes Kokosöl mit warmen Kaffee oder Tee zu jeder Mahlzeit. Der Prozess der Grippe wird sofort angeregt und es verschlechtert sich für einen Tag, dann beginnt der Körper jedoch schon zu reagieren sodass nach 3 Tagen alles vorüber ist. Normalerweise braucht der Körper bereits 3 Tage bis er auf eine Grippe überhaupt reagiert. Anwendung bei Grippe nehme sofort 4 - 8 Teelöffel pro Tag ein. Falls es einem zu schlecht geht und man nicht im Stande ist das Öl oral einzunehmen, massiere es am gesamten Körper ein. Bei Hals- und Brustschmerzen massiere es direkt ein.

Diabetiker

Kokosnussöl fördert nicht den Blutzuckerspiegel daher sehr geeignet für Diabetiker. Viele Diabetiker nutzen Kokosnussöl weil das Öl ihnen hilft den Zucker zu kontrollieren und die hypoglykämischen Symptome verringert werden.

Hautrisse

Schürfungen, Insektenstiche, Hautrisse, Verbrennungen und Schnitte das Öl einmassieren.

Entzündungen

In einer Studie von Dr. S. Sadeghi haben Forscher herausgefunden, dass das Öl einen anti Effekt in sich hat welches bei akuten und chronischen Entzündungen hilft.

Über folgende Ursachen liegen Untersuchungen vor; Gallenblase Krankheit, Chronische Müdigkeit (auch Wechseljahre), HIV-Virus, Krebs, Diabetes, Leber-Krankheit, Prostata Erweiterung.



Kalt gepresstes Kokosöl in Verbindung mit unserer Haut

Die geeignetste Hautcreme ist nicht nur eine welche eine geschmeidige Haut macht, sondern auch gegen Beschädigungen nützt, fördert die Heilung und gibt ein junges, gesundes Aussehen. Pures Kokosöl ist die beste Naturcreme welche erhältlich ist und welche genau dies unterstützt.

Sie zieht sehr schnell ein, hält das Gewebe straff und geschmeidig. Die Haut hängt nicht runter oder zeigt sich mit überhäuften Falten. Der Unterschied zu gewöhnlichen Cremes ist, dass das Öl nicht sofort wirkt wie eine Lotion, denn es ist der Prozess der es ausmacht. Es ändert die Hautstruktur, die Zellen und die Fasern. Wer trotzdem lieber eine Creme anwendet, der kann auf NARDIAS Pflegecreme ausweichen, diese ist basierend auf kalt gepresstem Kokosöl.

Viele gebräuchliche Cremes haben zu viel Wasser, die Haut füllt sich wie ein Ballon, sodass keine Falten mehr zu sehen sind. Eine Art Straffungseffekt, leider nur für kurze Dauer. Denn sobald das Wasser sich verdunstet kommen die Falten wieder zum Vorschein. Aus diesem Grund sind die Fasern so wichtig, sie halten alles straff zusammen. Leider wird durch falsche Cremes den Fasern Schaden zugefügt, sodass sie sich nicht mehr selbst erhalten können.



Die Haut wird trocken und ledrig. Für dieses Geschehen ist es gut, wenn man einige Antioxidanten in den Zellen zur Verfügung hat, um das Gewebe zu schützen. Wieviele Antioxidanten wir haben, hängt von unserer Ernährung und unserer Lebensweise ab.

Einige enthalten viel mehr zerstörerische Radikale. Zum Beispiel; eine Ernährung mit wenig Antioxidanten Nährstoffen wie (Vitamin A, C und E) können dann weniger produzieren sodass weniger Zellen in der Lage sind sich selbst zu schützen. Zigarettenrauch, Umweltabgase, Ultra-Violettes Licht, Chemie wie in Schädlingsbekämpfungsmitteln, Ernährungszusätze und Gemüse-Öl kreieren freie Radikale.

Eines der klassischen Signale von der Hautalterung sind die braunen Flecken. Diese Pigmentierung nennt sich Lipofuscin. Das ist ein Zeichen der freien Radikale welche die Fette (lipids) in unserer Haut abschrecken. Daher der Name Lipofuscin.

Die Oxidation der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und der Proteine der freien Radikale aktivieren in der Haut die Hauptursache der Leberflecke. Leberflecke verursachen keine Schmerzen oder haben Anzeichen für irgendwelche Umstände. Wenn wir sie nicht sehen könnten würden wir nicht wissen dass sie da sind. Und doch haben sie einen Effekt auf unsere Gesundheit und unsere Erscheinung.

Während Leberflecken klar auf der Haut ersichtlich sind, bilden sie sich jedoch auch in unserem Körper, wie in der Lunge, Niere, Gehirn etc. Umso mehr Pigmente ersichtlich sind, umso mehr sind auch in unserem Körper und umso mehr ist zerstört und unser Gewebe altert schneller. Was ausserhalb von unserem Körper ersichtlich ist, ist das reine Spiegelbild was in unserem Körper passiert.

Denn die Zellen können die Lipofuscin Pigmente nicht beseitigen, es ist schlichtweg eine Ansammlung der Alterszellen. Wenn sich diese Pigmente entwickeln tendieren sie zu immer mehr und sind nicht schön anzusehen, dem kann vorgebeugt werden oder werden reduziert indem das Kokosöl in die Ernährung integriert wird oder es auf der Haut angewendet wird.



Wie elastisch ist deine Haut, mache den Test.

Kneif' die Haut von deinem Handrücken für 5 Sekunden. Lass danach los und zähle die Sekunden wie lange es dauert bis sich die Haut wieder in den Normalzustand zurückgebildet hat.

Um so schneller um so junger und elastischer ist deine Haut.

Zeit (Sekunden)	Alter (Jahre)
1 - 2	unter 30
3 - 4	30 - 44
5 - 9	45 - 50
10 - 15	60
35 – 55	70

Trockene Stellen vor dem Schlafen gehen mit Öl einreiben, (zB die Füße dick einschmieren, mit Plastik umbinden damit es über Nacht richtig gut einwirken kann)

Kokosöl als Make-up Entferner

Auch zum Entfernen von Make-Up kann Kokosöl sehr effektiv genutzt werden. So umgehen Sie die Verwendung von Produkte mit chemischen Zusatzstoffen aus dem Drogeriemarkt. Zusätzlich ist das Kokosöl ein natürlicher Feuchtigkeitsspender, deshalb verursacht es kein Austrocknen und auch keine Irritationen der Haut.

Kokosöl als Zahnpasta

Sie möchten eine natürliche, fluoridfreie und preisgünstige Zahnpasta? Machen Sie Ihre Zahnpasta doch einfach selbst. Mischen Sie dazu gleiche Anteile von Kokosöl und Backpulver. Geben Sie für Süsse etwas Stevia hinzu und für den frischen Geschmack etwas ätherisches Minzöl.



Das kalt gepresste Kokosöl in Verbindung mit Haare

Haarkur

Massiere 2 Teelöffeln Kokosöl in die Haare z.B. vor dem zu Bett gehen und wasche sie am nächsten Morgen aus. Das Haar wird schön geschmeidig und glänzend. Deshalb ist es der natürlichste und der am besten geeignete Balsam. Falls du es als Packung verwenden möchtest nimm ein bisschen mehr, massiere es gut ein und lasse es für mindestens 15 Minuten einwirken. Als relaxing auch gut geeignet; knete das Öl genügend in die Haare, überziehe die Haare mit einer Plastikhaube (zieht mit der Wärme gut ein) und nehme in dieser Zeit ein entspannendes, wohltuendes Bad.

Spliss

Massiere einen Tropfen Öl in die Haarspitzen. Sei achtsam, verwende nicht zuviel, damit die Haare nicht fettig scheinen.

Schuppen

Um lästige Schuppen zu beseitigen, massiere das Öl gut ein, lass es über Nacht oder 2 Stunden einwirken und wasche es aus. Der Erfolg ist schnell sichtbar.

Kokosöl schützt und pflegt Haustiere

Wenn Sie Ihren Hund jeden Morgen mit Kokosöl einreiben, dann meiden ihn Flöhe und grösstenteils auch Zecken. Der anfangs erscheinende Fettfilm verschwindet nach kurzer Zeit. Ihr vierbeiniger Freund erhält dadurch gesundes und glänzendes Fell und bestehende Hautprobleme verschwinden. Kokosöl der Nahrung zufügen und es unterstützt von Innen gegen Würmer und andere Parasiten. Bei Pferden erfolgreich anwendbar gegen Kriebelmücken oder bei Schürfwunden von Dornen und Bäumen. Einfach einreiben.

Kokosöl schützt und pflegt Haustiere

Wenn Sie Ihren Hund jeden Morgen mit Kokosöl einreiben, dann meiden ihn Flöhe und grösstenteils auch Zecken. Der anfangs erscheinende Fettfilm verschwindet nach kurzer Zeit. Ihr vierbeiniger Freund erhält dadurch gesundes und glänzendes Fell und bestehende Hautprobleme verschwinden. Kokosöl der Nahrung zufügen und es unterstützt von Innen gegen Würmer und andere Parasiten. Bei Pferden erfolgreich anwendbar gegen Kriebelmücken oder bei Schürfwunden von Dornen und Bäumen. Einfach einreiben.



Ernährung

Forscher der Mc Gill Universität in Kanada fanden heraus, dass wenn man Öle aus lang-chain triglycerides (Sojabohnenöl, Erdnussöl, Canda etc.) ersetzt mit einem MCT Öl so wie das Kokosnussöl, verliert man 18 Kilo pro Jahr ohne eine Diät zu ändern oder auf Kalorien zu zählen.

Natürlich nur wenn gleich weiter gegessen wird und man nicht plötzlich Unmengen in sich futtert. Der Körper verbraucht das Kokosnuss Öl sofort nach der Einnahe und speichert es nicht wie andere Fette als Körperfett -> Mach einfach einen Ölwechsel.

Ausser dem Kokosnuss Öl enthalten alle Fette, ob sie von der Kuh oder von Getreide hergestellt wurden gleich viel Kalorien. Das MCFA im Kokosnuss Öl enthält jedoch weniger Kalorien. Normales Fett enthält pro Gramm 9 Kalorien. Kokosnussöl enthält 6.9 Kalorien.

Beispiel;

1 Teelöffel andere Fette 45 Kalorien.	Kokosnussöl 34 Kalorien
1 Esslöffel andere Fette 135 Kalorien	Kokosnussöl 102 Kalorien

Zusätzlich ist Kokosnussöl verdaulicher und gesünder.

Mehr Power für Sport und welche die sich müde fühlen.

Um die Leistung zu steigern mische den Sport Drink mit 3 Teelöffel Kokosnussöl, dies jedoch nicht nur einmalig, sondern wende dies regelmässig an. Es ist nicht gleichzusetzen wie Koffein, es ist feiner und lange ergiebig (dauerhafter) bis zu 24 Stunden.

In dieser Zeit fühlst du dich leichter und fitter. Auch sehr gut geeignet für Personen welche Müdigkeitskrisen haben. Es wird sofort dein Stoffwechsel angeregt.

Wenn der Stoffwechsel zunimmt, arbeiten die Zellen effizienter. Daher sieht man auch schlanke Menschen welche mehr essen als Fettleibige. Der Stoffwechsel funktioniert um einiges besser.



Ernährungsergänzung durch tägliches kalt gepresstes Kokosöl

2 - 4 Teelöffel Kokosöl (50gr)
oder 1 halbe, junge frische Kokosnuss
oder 2,5 Tassen getrocknete Kokosnuss
oder 3 dl Kokosnuss Milch

Kein Problem wenn mehr zu sich genommen wurde. Studien belegen, dass man mit 1 Gramm/Kilo Körpergewicht auf der sicheren Seite ist.

Beispiel; Person mit 70 Kilo Körpergewicht entspricht 70 gr=5 Teelöffel. Das Öl am besten mit warmen Getränken mischen, damit es sich gut auflöst.

Beginne nicht mit einer zu hohen Dosis, nimm nur 1 - 2 Teelöffel und am besten nach dem Essen. Es könnte Durchfall folgen wenn man sich nicht an Öl gewohnt ist.

Falls du Zweifel hast ob es was nützt dann probiere es doch einfach 6 Monate aus. Danach siehst du ob du dich besser fühlst und besser aussiehst.



Nachgewiesene Facts im Zusammenhang mit kalt gepresstem Kokosöl

- Verhindert Herzkrankheiten
- Verhindert hoher Blutdruck
- Verhindert Schlaganfall
- Unterstützt den Babybauch vor Schwangerschaftsstreifen
- als pflegendes und schützendes Babyöl (auch Babymassage)
- Verhindert Diabetes und lindert die Symptome
- Unterstützt die Entwicklung guter Knochen und Zähne
- Unterstützt den Kiloverlust
- Tötet Viren wie Grippe, Hepatitis C, Masern, Herpes und andere Infektionen
- Reduziert Symptome in Verbindung mit Bauchspeicheldrüse und Blasenentzündung
- Lindert Symptome der Gallenblase Krankheit sowie Bauchgeschwür
- Reduziert und lindert die Schmerzen von Hämorrhiden
- Reduziert chronische Entzündungen
- Beschützt den Körper vor Brust-, Dickdarm-, und andere Krebse
- Lindert Parodontose und Zahnfäule
- Unterstützt Symptome in Verbindung mit chronischer Müdigkeit Syndrome
- Lindert Prostata Vergrößerung
- Reduziert epileptische Anfälle
- Schützt vor Nierenkrankheiten und Blaseninfektionen
- Lindert Leber Krankheiten
- Reduziert Schwangerschaftsstreifen und Hautrisse
- Lindert Hautwunden, Schnitte, Hautrisse, Verbrennungen, Insektenstiche
- Tötet Bakterien wie Lungenentzündung, Ohrenschmerzen, Halsinfektionen, Mundbakterien, Lebensmittelvergiftung, Harninfektionen, Hirnhautentzündung etc.
- Tötet Pilze und Hefe wie Juckreiz und Windelausschlag
- Stösst oder tötet Bandwurm aus, Läuse und andere Parasiten
- Reduziert Schuppenflechte, Ekzeme und Dermatitis
- Lindert trockene und fleckige Haut, Unterstützt vorzeitige Hautalterung, ist vorbeugend für UV Strahlen (Hautfalten etc.)
- Hält Schuppen unter Kontrolle



Kokosnussöl in der Küche

Schliesse alle Margarine, Gemüseöle und Sojaöle aus. Olivenöl und Butter ist erlaubt aber bevorzuge hauptsächlich nur oder wenn immer möglich das Kokosnuss Öl.

Wie bereits erwähnt wird das Kokosöl unter 25 Grad C. fest, somit ist es gut als Butter anzuwenden. Wer den Geschmack von richtiger Butter vermisst, der kann Butter mit Kokosnuss öl halb halb mischen. Für Salat ist auch eine Mischung mit Olivenöl sehr gut geeignet.

Kochen gegen Krebs

Du bist was du isst, so lautet ein altes Sprichwort. Unsere Ernährung beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden sondern kann einen wichtigen Beitrag im Kampf gegen Krebs leisten. Krebserkrankungen nehmen stark zu. Wir kennen alle mindestens eine oder mehrere Krebskranke persönlich oder s`ind gar selber davon betroffen. Chemotherapie, Bestrahlung und/oder chirurgische Eingriffe sind die gängigsten Methoden im Kampf gegen die malignen`Zellen.

Gegen Krebs einwirken mit der richtigen Ernährung, geht das?

Dies klingt im ersten Moment unglaublich, die Argumente überzeugen jedoch. Der Naturheilpraktiker Hans-Jörg Schwyn aus Frauenfeld und Dr. med.Heinz Lüscher aus Herisau sind überzeugt, dass man mit krebshemmenden Lebensmitteln viel erreichen kann. Sie haben dazu ein wissenschaftlich begründetes Konzept entwickelt. Ein wichtiges Element dabei ist, dass Kohlenhydrate reduziert werden, da Krebszellen von Glukose leben, ja richtig „angeheizt“ werden.

Daher gilt es, entweder auf (raffinierte) Kohlenhydrate wie Zucker, Weissmehl und Co. zu verzichten oder diese je nach Situation durch Vollkornprodukte zu ersetzen. Auch auf Fertigprodukte sollte möglichst verzichtet werden.

Beim Konzept „Kochen gegen Krebs“ geht es nicht nur um die Behandlung sondern auch um die Prävention von Krebs, denn Vorbeugen ist in der Regel einfacher. So bieten viele Gemüsearten, im speziellen alle Kohlarten sowie gewisse Gewürze und Kräuter eine gute Prävention.

Heute sind ca. 20 bis 21 Stoffe in Lebensmitteln bekannt, die überragende krebshemmende Eigenschaften`aufweisen. In der Natur gibt es aber wohl zwischen 50`000 und 100`000 Arten von sogenannten sekundären Pflanzenwirkstoffen.

Auch wenn der Krebs einmal ausgebrochen ist, kann ernährungstechnisch einiges dagegen unternommen werden. Die krebshemmenden Eigenschaften von vielen Nahrungsmitteln werden nämlich nach wie vor völlig unterschätzt.



Die krebshemmenden Eigenschaften von vielen Nahrungsmitteln werden nämlich nach wie vor völlig unterschätzt.

Dies gilt für alle Krebsformen, die Ernährung sollte jeweils aber noch individuell abgestimmt werden. Dafür stehen die zwei Spezialisten in ihren Praxen bei Bedarf zur Verfügung.

Bei Brustkrebs beispielsweise hilft der, in allen Kohllarten enthaltene Stoff Indol-3-Carbinol. Studien beweisen sogar, dass dieser der Chemotherapie überlegen ist.

Aber auch Grüntee ist dank Epigallocatechin-3-Gallat ein gutes Mittel gegen Krebs. In den Kochkursen lernen die Teilnehmer nicht nur viel über die richtige Ernährung sondern auch, dass diese sehr vielseitig, einfach, genussvoll und schmackhaft zubereitet werden kann.

So gehört beispielsweise ein Glas Rotwein dazu, denn dieses bietet nebst dem Genuss auch noch krebshemmende Wirkstoffe OTC (Oligomere Proanthocyanidine) und Resveratrol.

Schokolade - mit mindestens 70% Kakaoanteil - kann durchaus gegessen werden. Da aber auch die richtige Zubereitung der Lebensmittel in Bezug auf Prävention und Behandlung von Krebs wichtig ist, lernen die Kursteilnehmer/-innen auch Wesentliches über dieses Thema. „Kochen-gegen-Krebs“ verwendet ausschliesslich NARDIAS Kokosfett.

Einer der wichtigsten Gründe: Transfettsäuren, die bereits beim blossen Erhitzen von Pflanzenölen entstehen können (Charles T. McGee, M.D. beschreibt dies in seinem Buch Heart Frauds), werden in die Körperzellmembranen eingebaut und stehen laut diversen Untersuchungen im direkten Zusammenhang mit Krebs und anderen Krankheiten.

Kaltgepresstes Kokosfett (VCO) ist in dieser Hinsicht aber unbedenklich, es kann sogar hoch erhitzt werden.



Rezept - Ideen mit Kokosnuss und Kokosnuss Öl

Muffins (12 Stück)

3/4 Tasse lauwarmes Wasser
1 Ei
1/3 Tasse Honig
1/2 Tasse Apfelsaft
1 Teelöffel Vanillepulver
6 Teelöffel flüssiges Kokosnussöl
1 3/4 Tasse Mehl
2 Teelöffel Backpulver
1/4 Teelöffel Salz

Backofen vorheizen auf 250 Grad.

Mische das Wasser, Ei, Honig, Apfelsaft, Vanillepulver und das flüssige Kokosnuss Öl (nicht heiss) in einer Schüssel. Mische es gut. In einer separaten Schüssel mische das Mehl, Backpulver und das Salz.

Füge nun die Mehlmischung in die flüssige Mischung. Rühre kurz bis alles schön feucht ist. Fülle die Masse in Muffin Formen oder einer geeigneten Form. Backe es für 15 Minuten. Jeder Muffin enthält 1/2 Teelöffel Kokosnuss Öl.

Brasileiras (Brasilien) Brasilianisches Kokosnuss Gebäck etwa 40 Gebäckstücke

225 g Zucker (Kokoszucker)
1/8 l Wasser
4 Eigelb, leicht geschlagen
25 g Mehl (oder Kokosmehl)
180 g frisch geriebene Kokosnuss oder statt dessen 180 g abgepackte Kokosnuss-Flocken
1/2 Teelöffel Vanille-Extrakt

Kokosöl zum Einfetten des Blechs Wasser und Zucker in einem schweren 2 bis 3 l Topf über Mittelhitze zum Kochen bringen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann ungestört weiterkochen lassen, bis ein Sirup entstanden ist, von dem einige Tropfen, die man in Eiswasser fallen läßt, sofort zu einem Faden gelieren.

Sofort anschließend Eigelb und Mehl in einer kleinen Schüssel gut vermengen, 2 Eßlöffel heißen Sirup dazuschlagen und diese Mischung langsam unter ständigem Rühren zu dem Sirup in den Topf gießen.

Dann kommt die geriebene Kokosnuß dazu, und es wird über milder Hitze unentwegt gerührt, bis eine sehr dicke, steife Masse entstanden ist. Sie darf währenddessen auf keinen Fall kochen. Den Topf vom Herd nehmen, Vanille-Extrakt hineinrühren und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. D

en Backofen auf fast 200° vorheizen. Den Kokosnuß-Teig eßlöffelweise zwischen den Handflächen schnell zu Bällchen rollen. Diese Bällchen mit jeweils etwa 2 cm Abstand auf ein mit Butter bestrichenes Blech legen und in der Mitte des Ofens 15 Minuten backen. Sie sollen goldbraun werden. Erst nach dem Abkühlen servieren.



Kokosnuss Makronen (ca. 50 Stück)

4 Eiweiß
1 Prise Salz
200 g Zucker (zb Kokoszucker)
1 Messerspitze Zimt
2 Tropfen Bittermandelaroma
200 g Kokosraspel
einige Tropfen Zitronensaft

Das Eiweiß mit dem Salz und dem Zitronensaft schnittfest (sehr steif) schlagen, dann den Zucker und die Gewürze einrieseln lassen. Zu einer dicken Creme weiterschlagen. Kokosraspel unterheben und mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegte Blech setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 120°C etwa 35 Minuten backen.

Kokosnuss-Orange-Pfannkuchen (12 Pfannkuchen)

1 Tasse Mehl
1 1/2 Teelöffel Backpulver
1/4 Teelöffel Salz
1/4 Tasse geraspelte Kokosnuss
1 Ei
1 Teelöffel Sirup (je nach Geschmack)
1/4 Tasse Kokosöl
1/4 Tasse lauwärmer Orangen Saft

Mische Mehl, Backpulver, Salz und Kokosraspeln in einer Schüssel. In der zweiten Schüssel mische Ei, Sirup, Kokosnuss Öl und Orangensaft. (warm, damit das Öl flüssig bleibt). Mische die beiden Schüsseln und erhitze die Bratpfanne. Nimm dafür einen Teelöffel Kokosnuss Öl. Brate die Pfannkuchen mit einem Durchmesser von rund 6-8 cm. Serviere sie mit einem Aufstrich deiner Wahl. Jeder Pfannkuchen enthält 1/3 Teelöffel Kokosnuss Öl.

Kokosnuss Öl Pesto Geeignet für Dipp, Pasta, Gemüse oder Salatsauce (1/3 Tasse)

3 Teelöffel Kokosöl
2 Teelöffel fein gehackte Zwiebel
1 Teelöffel fein gehackter Knoblauch
1/2 Teelöffel Basilikum
1/2 Teelöffel Oregano
1/4 Teelöffel Paprika
1/4 Teelöffel Salz
1/8 Teelöffel schwarzer Pfeffer oder Cayenne Pfeffer

Mische und erwärme alles in einem Pfännchen. Kurz bevor es köchelt (es darf nicht kochen) schalte den Herd aus und lasse es noch auf der Platte. Nicht überheizen. Diese Masse kann genutzt werden als Brotaufstrich, als Dipp mit Gemüse oder mische es mit Teigwaren. Für Salatsauce mische Wasser und Essig nach befinden dazu.



Geschnetzeltes Oriental (4 Personen)

- 1/4 Tasse Kokosnussöl
- 1 mittlere Zwiebel, geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, geschnitten
- 1/2 Peperoni
- 1/2 Brokkoli, in Stücke geschnitten
- 500 gr Huhngeschnetzeltes
- 1 Tasse Pilze, geschnitten
- 2 Tassen Bohnensprossen
- 1 Teelöffel oder ein kleines Stück zerschnitten Ingwer
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Teelöffel Maizena
- 1 1/2 Tasse Wasser (evt. mit Bouillon)
- 1/2 Tasse geschnittene Mandeln, geröstet

Erhitze das Kokosnussöl in einer grossen Bratpfanne. Füge Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Brokkoli und brate alles an bis es zart ist. Füge das Geschnetzeltes, Pilze, Sprossen, Ingwer und das Salz hinzu. Bedecke und köchle das ganze für rund 3 Minuten. Rühre zwischendurch.

Füge Maizena dazu und rühre gut bis es dicker wird, Nimm die Hitze zurück. Richte das ganze an und bestreue es mit den gerösteten Mandelsplittern. Bei jedem angerichteten Teller gib je 1 Teelöffel Kokosnuss Öl dazu.

Yoghurt Smoothie (2 Drinks)

- 1 Tasse Vanille Joghurt
- 1 Tasse Fruchtsaft
- 2 Tassen Frucht
- 4 Teelöffel flüssiges Kokosöl

Mische die Zutaten im Mixer. Wenn die Früchte gefroren sind dann bitte das Öl erst nach dem mixen zufügen und nochmals mixen.



Blumenkohlsuppe (3 Personen)

- 2 Tassen geschnittener Blumenkohl
- 1/2 Tasse geschnittener Sellerie
- 1/2 Tasse geschnittene Zwiebel
- 1 Tasse Wasser
- 2 Teelöffel Kokosnuss Öl
- 2 Teelöffel Mehl (noch besser Kokosmehl)
- 3 dl Kokosnussmilch oder Kokosnusspulver
- 1 1/4 Teelöffel Salz
- 1/8 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1/4 Teelöffel Currypulver

Köchle Blumenkohl, Sellerie und Zwiebel 20 min. im Wasser. Püriere oder zerstoße die Masse . Erhitze das Öl in einem Pfännchen und füge das Mehl dazu. Köchle es bis es ein bisschen braun ist. Rühre ständig. Füge die Kokosnussmilch oder Pulver langsam dazu, immeriterrühren. Hitze runter stellen. Mische es dann mit dem Purree und würze es mit Salz, Pfeffer und dem Curry Pulver. Unter ständigem rühren wieder erhitzen aber nicht kochen. Füge am Schluss noch 1 Teelöffel Kokosnuss Öl dazu zum servieren in jede Suppentasse.

Thai Crevetten mit Nudeln (4 Stück)

- 300 gr Weizen oder Reismudeln
- 1/4 Tasse Kokosnuss Öl
- 1 geschnittene Zwiebel
- 1 geschnittene Paprika
- 1 Brokkoli in Stücke
- 1 Teelöffel grüne curry Paste (greencurry)
- 250 gr Crevetten, geschält
- 1/4 Tasse Fischsauces bisschen Salz

Koche Nudeln nach Packanweisung. Erwärme das Kokosnussöl in einer Bratpfanne und brate die Zwiebel, Peperoni und den Brokkoli an. Gebe die grün curry Paste und die Crevetten dazu. Köchle das ganze 5 Minuten. Gebe die Fischsauce dazu und nimm die Pfanne von der Herdplatte weg. Mische es mit den Nudeln. Salze nach Geschmack dazu. Gebe beim servieren je einen Teelöffel Kokosnussöl dazu.



Alzheimer zerstört Menschen

Die Alzheimer-Krankheit betrifft weltweit annähernd 30 Millionen Menschen, allein in den USA über 5 Millionen. Diese Menschen erkennen im Endstadium weder ihre eigenen Kinder wieder, noch erinnern sie sich an ihre eigene Identität.

Alzheimer-Patienten sind Menschen, die im harmlosen Fall Kochtöpfe im Kleiderschrank verstauen, aber nicht wissen warum. Menschen, die ohne Grund und Ziel durch die Wohnung irren.

Menschen, die spontan aggressiv werden können und Menschen, die nicht mehr wissen, welchem Zweck Einrichtungen wie beispielsweise Toiletten dienen. Einer der Betroffenen war Steve Newport.

Die Geschichte von Alzheimer-Patient Steve Newport

Steve Newport erkrankte bereits mit 59 Jahren an Alzheimer. Seine Krankheitssymptome verschlimmerten sich so rapide, so dass er sich nach kürzester Zeit nicht mehr daran erinnern konnte, welche Jahreszeit, welcher Monat und geschweige denn welches Jahr gerade war.

Auch der häufig angewandte Alzheimer-Test, bei welchem die Betroffenen gebeten werden, ein Ziffernblatt einer Uhr zu zeichnen, zeigte deutlich wie weit die Krankheit bei Steve Newport bereits fortgeschritten war.

Er zeichnete nur Kreise und einige Zahlen in einem sehr zufälligen Muster, was nicht im geringsten wie eine Uhr aussah, erklärt seine Frau und Ärztin, Dr. Mary Newport, in einem Interview.

Die Ärzte hatten Steve längst aufgegeben, weshalb seine Frau beschloss, den Kampf gegen die Alzheimer-Krankheit ihres Mannes selbst in die Hand zu nehmen.



Neues Alzheimer-Medikament in der Testphase

Frau Dr. Newport begann alles über die Krankheit ihres Mannes herauszufinden, was bislang bekannt war. Dabei stiess sie unter anderem auf eine Studie, die den Wirkstoff eines neuen Alzheimer-Medikaments namens AxonaTM beschrieb. AxonaTM befand sich zu diesem Zeitpunkt allerdings noch in der Testphase.

Die Wissenschaftler waren damals auf der Suche nach Teilnehmer für eine klinische Studie mit dem Medikament, woraufhin Dr. Newport ihren Mann sofort anmelden wollte. Leider traf Steves Bewerbung zu spät ein, so dass er nicht mehr angenommen werden konnte. Seine Frau gab jedoch nicht auf. Sie informierte sich weiter über den genauen Wirkmechanismus des Medikaments, dessen Zusammensetzung und die möglichen Ursachen von Alzheimer.

Alzheimer bedeutet Energieunterversorgung des Gehirns

Studien hatten gezeigt, dass das Gehirn von Alzheimer-Patienten schon im Frühstadium nur noch unzureichend Glucose nutzen kann und daher an einer Energieunterversorgung leidet. Ohne Energie sterben die Gehirnzellen ab, was zu den bekannten Symptomen von Alzheimer führt.

Es scheint eine Art Diabetes des Gehirns zu sein. Es ist ein Prozess, welcher mindestens 10 oder 20 Jahre, bevor man Symptome bekommt, bereits beginnt und welcher sehr ähnlich zu Typ 1- oder Typ 2- Diabetes abläuft, wobei man ein Problem mit Insulin entwickelt, erklärt Frau Dr. Newport.

Doch interessanterweise kann unser Gehirn neben Glucose auch noch eine alternative Energiequelle nutzen - die so genannten Ketone. Unser Körper kann beispielsweise in Hungerzeiten, wenn wir keine Kohlenhydrate - und damit auch keine Glucose - zu uns nehmen, aus gespeicherten Fettsäuren Ketone bilden und so das Gehirn trotz Glucose-Mangel mit Energie versorgen.

Ketone können jedoch auch direkt aus bestimmten Fetten aus der Nahrung produziert werden - den so genannten mittelkettigen Triglyceriden (MCTs). MCTs kommen in der Natur vor allem in nicht gehärtetem, nativem Kokosöl vor. Nehmen wir also Kokosöl zu uns, werden die enthaltenen MCTs direkt in Ketone umgewandelt. Im Vergleich zu den meisten Fetten, werden die MCTs nicht zuerst im Fettgewebe gespeichert, sondern liefern dem Gehirn sofort neue Energie.

Alzheimer-Medikamente auf der Basis von Kokosöl Nachdem Wissenschaftler herausgefunden hatten, dass bei Alzheimer eine Energieunterversorgung im Gehirn stattfindet, und dass MCTs aus Kokosöl diesen Kreislauf zu durchbrechen, begannen die Forscher mit der Entwicklung des Alzheimer-Medikaments AxonaTM. AxonaTM ist nichts anderes als eine Form von MCTs.

Mittlerweile kann man AxonaTM als medizinische Nahrung käuflich erwerben, doch die Kosten für die Behandlung von Alzheimer mithilfe des Medikaments sind sehr hoch, da man sehr viel davon benötigt. Da Kokosöl ebenfalls ein relativ teures und nur begrenzt verfügbares Produkt ist, man jedoch recht viel davon brauchen würde, um alle Alzheimer-Patienten zu heilen, sind einige Wissenschaftler immer noch mit der Erforschung ähnlicher Stoffe beschäftigt, die im Körper in Ketone umgewandelt werden. Dr. Veech ist einer von ihnen.



Er entdeckte vor einigen Jahren dass synthetisch hergestellte Keton Ester eine viel stärkere Wirkung als MCTs auf die Keton-Produktion im Körper haben

Dr. Veech kämpfte lange Zeit für etwa 15 Millionen US Dollar, um die Wirkung von Keton Estern bei Parkinson und Alzheimer zu testen. In der Pharmaindustrie ist dieser Betrag nicht als extrem hoch anzusehen, wenn man ihn mit anderen Forschungsgeldern vergleicht.

Trotzdem hatte Dr. Veech grosse Probleme, das Geld aufzutreiben. Mittlerweile sind seine Studien mit den Keton Estern jedoch angelaufen. Mit Sicherheit hat dazu auch die Unterstützung von Frau Dr. Newport und anderen Betroffenen, die sein Vorhaben bekannt gemacht haben, beigetragen.

Wir werden sehen, welche Ergebnisse Dr. Veechs Untersuchungen bringen werden. Doch nun zurück zur Geschichte von Steve Newport.. Kokosöl statt Alzheimer-Medikament? Aufgrund der oben genannten wissenschaftlichen Studien mit Axona™, begann Frau Dr. Newport ihrem an Alzheimer erkrankten Ehemann, Kokosöl zu geben.

Gleichzeitig sorgte sie dafür, dass Steve seine bisherigen Alzheimer-Medikamente absetzte, da diese offenbar keine hilfreiche Wirkung zeigten. Der Zustand von Steve hatte sich auch nach deren Einnahme stets verschlechtert und wurde zu allem Überfluss auch noch durch die Nebenwirkungen des Medikaments beeinträchtigt.

Er war apathisch geworden, hatte Appetit verloren und dadurch immer mehr abgenommen. Frau Dr. Newport gab ihrem Mann zunächst zwei Teelöffel Kokosöl täglich. Sie steigerte die Dosis mit der Zeit auf mehrere Esslöffel täglich.

Sie mischte das Kokosöl einfach unter sein Essen. Überrascht und glücklich stellten die Newports fest, dass sich Steves Zustand immer weiter verbesserte und er sich schon nach kurzer Zeit wieder an das aktuelle Datum erinnern konnte. Es war als würde das Öl einen Schalter in seinem Gehirn anknipsen und ihn wieder klar denken lassen!, erzählt Frau Dr. Newport.

MCTs aus Kokosöl gegen Alzheimer

Bevor Steve mit der Einnahme von Kokosöl begonnen hatte, konnte er sich nicht mehr daran erinnern, wie man das Ziffernblatt einer Uhr zeichnet.

Zwei Wochen nach Beginn seiner Kokosöl-Therapie zeichnete Steve bereits etwas, das deutlich ein Ziffernblatt erkennen liess.

Nach 37 Tagen Kokosöl-Therapie wurde Steves Zeichnung noch genauer. Weitere fünf Monate später liess auch Steves Zittern nach und auch seine Sehstörungen, die ihn vom Lesen abgehalten hatten. Er interessierte sich wieder für das Geschehen und die Menschen um ihn herum.

Dr. Newport fing an die frohe Nachricht über den Zustand ihres Mannes zu verbreiten. Sie richtete einen Blog ein, wo sie bis heute (4 Jahre nach Beginn der Kokosöl-Therapie) von den Erfolgen berichtet.

Frau Dr. Newport hat auch ein Buch über Ketone und deren Wirkung bei Alzheimer und anderen neurologischen Erkrankungen geschrieben ("Alzheimer's Disease: What If There Was a Cure? The Story of Ketones" by Mary T. Newport, MD, die Deutsche Ausgabe "Alzheimer vorbeugen und behandeln"



Kokosöl im Wandel der Zeit

Kokosöl hatte viele Jahrzehnte lang einen schlechten Ruf. Der Grund war einerseits, dass man nicht alles über Kokosöl wusste und aus dem vorhandenen Wissen die falschen Schlüsse zog.

Andererseits steckten mit Sicherheit auch die Machenschaften der Lebensmittelindustrie dahinter: Früher war Kokosöl Bestandteil vieler Fertigprodukte (Süßwaren, Backwaren etc.).

Doch dann entdeckte die Lebensmittelindustrie die Vorteile der Hydrierung von Ölen, wodurch Öle haltbar gemacht werden und beispielsweise als Margarine oder in Form von hydrierten Speiseölen in Fertigprodukten verkauft werden können.

Dieses Verfahren führte zu niedrigeren Produktionskosten und höheren Gewinnmargen. Nun mussten nur noch Kunden für die hydrierten Fette gefunden werden.

Dazu startete man eine Art Angstkampagne. Man verbreitete die Falschaussage, Kokosöl würde dick machen sowie den Cholesterinspiegel heben und auf diese Weise zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen.

Diese Aktion liess die Verkaufszahlen für Margarine in die Höhe schnellen.

Gesund sein mit Kokosöl

Für die Gesundheit der Konsumenten war das sehr schade, denn Kokosöl erhöht zwar zweifelsohne den Cholesterinspiegel – allerdings nur den HDL-Cholesterinspiegel (HDL = gutes Cholesterin), was zu einem reduzierten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall führt.

Doch nun assen die Menschen immer mehr minderwertige hydrierte Fette samt der ihnen innewohnenden schädlichen Transfettsäuren (die im Kokosöl fehlen) und – im Gegensatz zum Kokosöl – tatsächlich Herz und Gefässe schädigen können.

Darüber hinaus kann Kokosöl – im Gegensatz zu anderen Fetten – ohne Gallenflüssigkeit vom Körper aufgenommen werden und eignet sich daher auch vorzüglich in der Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen. Zusätzlich unterstützt Kokosöl als MCT-Fett – trotz höherer Kalorienzahl – die Reduktion des Körpergewichtes auf gesunde Weise, da die MCT-Fettsäuren nicht ins Fettgewebe eingelagert werden. Und wenn Kokosöl ausserdem das Gehirn gesund hält und mit Energie versorgt – um so besser.

Anmerkung:

Dieser Artikel ist nichts weiter als ein Bericht über die Erfahrung eines Alzheimer-Patienten mit Kokosöl. Wir wollen niemanden dazu auffordern sich bei Alzheimer nicht behandeln zu lassen.



Quellen

- Henderson ST et al., "Study of the ketogenic agent AC-1202 in mild to moderate Alzheimer's disease: a randomized, double-blind, placebo-controlled, multicenter trial." Nutr Metab (Lond). 2009 Aug 10;6:31. (Studie über das ketogene Mittel AC-1202 bei leichter bis mittelschwerer Alzheimer-Krankheit: eine randomisierte, placebo-kontrollierte, multizentrische, Doppelblindstudie.) [Quelle als PDF]

- Webseite von Dr. Mary T. Newport, MD <http://www.coconutketones.com/>

Hier sind Youtube Videos mit Dr. Newport.

https://www.youtube.com/results?search_query=dr.+newport

(Zentrum der Gesundheit) - Kokosöl ist ein aussergewöhnlich wertvolles Öl für die Gesundheit. Neben all seinen Vorteilen für die Gewichtsreduktion, für einen gesunden Cholesterinspiegel, einen aktiven Stoffwechsel und ein starkes Immunsystem kann Kokosöl sogar die Symptome von Alzheimer lindern. Dies belegen nicht nur wissenschaftliche Studien, sondern auch Fallbeispiele wie das von Alzheimer Patient Steve Newport.

In Kokosöl steckt also weitaus mehr, als auf den ersten Blick zu sehen ist. Es leistet Ihnen nicht nur in der Bratpfanne, sondern in vielen Bereichen des Alltags wertvolle Dienste.
Herzlichen Dank.



Kokosöl, kalt gepresst - Über 100 Anwendungsmöglichkeiten

Die liebe Kokosnuss, was man daraus nicht alles machen kann. Zum Glück haben wir eine eigene Farm auf den Philippinen.

- Kokosöl
- Kokosbutter
- Kokosflocken
- Kokoswasser
- Kokosessig
- Kokosmilch
- Kokosmehl
- Kokosgewürzsauce

Die Kokospalme (*Cocos nucifera*) gehört zur Familie der Palmengewächse. Das Fruchtfleisch der Kokosnuss ist reich an gesunden Fettsäuren. Die Zusammensetzung des Fett hängt von der Art und der Verarbeitung des Öls ab. Mittelkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren bilden den größten Anteil beim Kokosöl mit 90%. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben einen sehr geringen Anteil.

Was ist an den mittelkettigen Fettsäuren so besonderes?

Mittelkettig mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind leicht verdaulich, werden gut vom Körper verwertet und können die Blut-Gehirn-Schranke leicht überwinden. Dies bedeutet, dass die Fette vom Gehirn als Energiequelle genutzt werden können, aber auch, dass sie zur neurologischen Gesundheit allgemein beitragen.

Hinzu kommt noch, dass natives Kokosöl erschwinglich und in vielen Geschäften erhältlich ist. Außerdem ist es lecker und naturbelassen. Es ist außerdem...

- Krebshemmend (verhindert die Ausbreitung von Krebszellen und stärkt das Immunsystem)
- Entzündungshemmend
- Antimikrobiell/infektionsabwehrend (Bakterien, Viren, Hefepilze, Pilze, Parasiten und Protozoen)
- Ein Antioxidationsmittel (schützt vor vorzeitiger Alterung)
- Fördernd für die Nährstoffaufnahme (leicht verdaulich, hilft bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine wie A, D, E und K)
- Ungiftig für Menschen sowie für Tiere



KOKOSÖL FÜR DIE KÖRPERPFLEGE

1. **Altersflecken** – sie verblassen durch Auftragen von Kokosöl
2. **After Shave** – Kokosöl beruhigt die Haut nach dem Rasieren ohne die Poren zu verstopfen. Hilft bei Rasurbrand!
3. **Haarverlust** – Kokosöl mit Lavendel-, Rosmarin-, Thymian- Zedern- und Jojoba-Öl, sowie Traubenkernöl und etwas Cayennepfeffer mischen und dreimal täglich (oder vor dem Zubettgehen) auf die betroffenen Stellen auftragen und einmassieren. Kokosöl und diese ätherischen Öle unterstützen die Zellerneuerung.
4. **Körperpeeling** – Mische Kokosöl mit Salz und benutze es als Peeling! Deine Haut wird nach dem Duschen super weich sein. Wenn du einen besonderen Duft gerne magst, kannst du ein wenig ätherisches Öl beimischen.
5. **Blutergüsse** – Direkt auf einen Bluterguss oder eine Prellung aufgetragen hilft Kokosöl gegen die Schwellung und Rötung.
6. **Insektenstiche** – Wenn du Kokosöl direkt auf den Stich aufträgst, verringert es das Jucken und Brennen und fördert die Heilung.
7. **Verbrennungen** – Trage Kokosöl sofort und bis zur Heilung auf eine Verbrennung auf. Es wird die Vernarbung mildern und die Heilung fördern.
8. **Lippenbalsam** – ein wenig Kokosöl auf die Lippen auftragen und es wird deine Lippen nicht nur samtweich pflegen, sondern hat auch einen Sonnenschutzfaktor von ungefähr 7 – also gleich doppelt gut!
9. **Milchschorf** – hat dein Baby Probleme mit Milchschorf? Kokosöl ist nicht nur generell gut für Babyhaut, sondern wirkt auch gegen Milchschorf. Einfach täglich einen TL in die Kopfhaut einreiben.
10. **Schuppen** – Kokosöl sorgt für Feuchtigkeitsnachschub auf trockener Kopfhaut und hilft so bei Schuppen. Weiterhin unterstützt es die Fettregulierung der Kopfhaut, ein weiterer Pluspunkt im Kampf gegen Schuppen.



11. **Deo** – Kokosöl kann sogar als Deodorant benutzt werden, ist aber wirkungsvoller wenn man es nicht alleine, sondern in Verbindung mit Maisstärke oder Pfeilwurzpulver sowie Natron verwendet.

12. **Windelsalbe** – wirkt sehr wohltuend auf einem wunden Baby und enthält keine Chemikalien. Auch bei Verwendung von Stoffwindeln anwendbar.

13. **Augencreme** – Unter den Augen auftragen, um Schwellungen und Falten zu mindern. Zur Nacht auch auf den Augenlidern auftragen.

14. **Waschlotion/Seife** – Kokosöl zu gleichen Teilen mit Olivenöl, Mandelöl, Avocadoöl und Rizinusöl mischen und an Stelle von Seife zur Gesichtereinigung verwenden. Das Gesicht anfeuchten, das Öl sanft einreiben und 2 Minuten einziehen lassen. Dann abwaschen und trockentupfen. Ein TL sollte ausreichen.

15. **Haarspülung/Intensivkur** – Einen TL Kokosöl in den Haarspitzen verteilen, dann die Finger durch die Haare ziehen und so das Öl weiter verteilen. Für eine Intensivkur bei sehr trockenen Haaren und Kopfhaut, einen TL Kokosöl auf der Kopfhaut verreiben und vorsichtig bis in die Haarspitzen verteilen. Eine Duschhaube aufsetzen und über Nacht einwirken lassen.

16. **Haargel** – ein wenig Öl in den Fingern verreiben und nach Wunsch im Haar verteilen.

17. **Heilmittel** – wenn man Kokosöl auf Schrammen und Schnitte aufträgt, bildet es eine dünne Schutzschicht, die die Wunde vor Staub, Bakterien und Viren schützt. Kokosöl beschleunigt außerdem den Heilungsprozess bei Prellungen und Blutergüssen, indem es hilft beschädigtes Gewebe zu erneuern. Außerdem duftet es um einiges besser als alles, was man so in der Apotheke bekommt.

18. **Gleitmittel** – Als naturbelassenes Gleitmittel ist Kokosöl fast unschlagbar.

19. **Make-up Entferner** – Kokosöl auf einen Wattebausch geben und dann wie jeden anderen Make-up Entferner verwenden. Funktioniert super und ist wesentlich angenehmer als jede Chemie.

20. **Massageöl** – Ganz einfach; her mit dem Öl und los geht's!



21. **Feuchtigkeitscreme** – Einfach etwas Kokosöl aus dem Glas nehmen und auf dem ganzen Körper verteilen. Gesicht und Hals nicht vergessen. Lotionen sind oft 1wasserbasiert und trocknen die Haut weiter aus.

22. **Brustcreme** – Wunderbare Pflege für aufgesprungene und wundete Brustwarzen. Auf einen Wattebausch auftragen und zwischen dem Stillen auf den Brustwarzen lassen.

23. **Akne** – Hast du fettige Haut oder eine fettige T-Zone? Trage einfach eine erbsengroße Menge Kokosöl unter dem Make-up oder auch ohne alles auf. Kokosöl hilft, die Fettproduktion der Drüsen zu regulieren. Häufig ist von Akne geplagte Haut eigentlich zu trocken, was die Fettproduktion ankurbelt und so die Poren weiter verstopft.

24. **Preshave** – Kokosöl bereitet die Haut auf die Strapazen der Rasur vor.

25. **Hautprobleme** – Kokosöl kann bei Hauterkrankungen wie Schuppenflechte, Entzündungen und Ekzem Linderung bringen.

26. **Schwangerschaftsstreifen** – Kokosöl ist ideal für die Pflege beschädigter Haut. Es ist kein Allheilmittel und kann auch Schwangerschaftsstreifen nicht vollständig wegzaubern, aber es hilft auf jeden Fall.

27. **Sonnenbrand** – Kokosöl großzügig und vorsichtig auf die betroffenen Stellen auftragen.

28. **Sonnenschutz** – Der Lichtschutzfaktor ist mit 4 nicht gerade hoch, aber sollte dennoch nicht vergessen werden.

29. **Schwimmerohr/Otitis Externa** – Knoblauchöl und Kokosöl mischen und ein paar Tropfen in das betroffene Ohr geben. Etwa 10 Minuten einwirken lassen. Zwei- bis dreimal täglich anwenden, und das Problem sollte innerhalb weniger Tage verschwinden.

30. **Heilung von Tätowierungen** – Auf neuen Tattoos aufgetragen hilft Kokosöl bei der Heilung und reduziert die Infektionsgefahr.



31. **Zahnpasta** – Es gibt viele Rezept für selbstgemachte Zahnpasta, aber eins der einfachsten ist sicherlich eine Mischung von Kokosöl und Natron. Ein wenig von dieser Mischung auf die Zahnbürste auftragen und damit wie gewohnt putzen.

32. **Faltenbekämpfung** – Kokosöl kann gut auf faltige und erschlaffende Haut aufgetragen werden. Es hilft sogar das Gewebe zu stärken und so jünger auszusehen.

KOKOSÖL FÜR WELLNESS UND GESUNDHEIT

33. **Stillen** – Stillende Mütter sollten 3,5 EL Kokosöl täglich zu sich nehmen, um ihre Milch anzureichern.

34. **Knochen und Zähne** – Kokosöl hilft dem Körper bei der Aufnahme von Kalzium und Magnesium. Beides ist für die gesunde Entwicklung von Knochen und Zähnen wichtig.

35. **Verdauung** – Die gesättigten Fette im Kokosöl helfen Parasiten und Pilze, die Verdauungsprobleme verursachen können, im Zaum zu halten. Kokosöl kann auch bei Reizdarmsyndrom hilfreich sein. Das Fett im Kokosöl hilft gleichzeitig bei der Aufnahme von Vitaminen, Mineralien und Aminosäuren – man lebt also rundum besser.

36. **Fitness** – Kokosöl regt nachgewiesenermaßen den Stoffwechsel an, verbessert die Funktion der Schilddrüse und steigert die Energie. All das hilft dabei ungewolltes Fett abzubauen, während gleichzeitig Muskeln aufgebaut werden.

37. **Insulin** – Kokosöl verbessert die Ausschüttung von Insulin und die Verwertung des Blutzuckers. Beides ist gleichermaßen gut für Diabetiker und Nicht-Diabetiker.

38. **Lungenfunktion** – Kokosöl erhöht die Fluidität der Zelloberflächen.

39. **Übelkeit** – Einfach ein wenig Kokosöl auf die Innseite des Handgelenkes und Unterarms reiben, um einen verdorbenen Magen zu beruhigen.



40. **Nasenbluten** – Kokosöl kann Nasenbluten verhindern, das von Wetterfühligkeit verursacht wird, wie z. B. Empfindlichkeit gegen extreme Hitze oder Kälte. Nasenbluten wird hier durch zu trockene Nasengänge hervorgerufen – die Nasenschleimhäute reißen aufgrund zu kalter oder zu trockener Luft ein. Um dem entgegenzuwirken, einfach etwas Kokosöl in die Nasenlöcher geben. Dies wird die Schleimhäute stärken.

41. **Zahnfleisch** – Ölziehen mit Kokosöl ist genau das richtige für gesundes Zahnfleisch!

42. **Stress** – Eine kleine Kopfmassage mit Kokosöl wirkt Wunder gegen Stress und geistige Erschöpfung. Das natürliche Aroma der Kokosnuss wirkt beruhigend und entspannend.

43. **Vitamin- und Nährstoffaufnahme** – Mit Hilfe von Kokosöl stehen fettlösliche Nährstoffe, wie z. B. die Vitamine A, D, E und K, dem Körper besser zur Verfügung.

44. **Gewichtsabnahme** – die gesättigten Fettsäuren wirken gegen Hungergefühle und unterstützen so eine Gewichtsabnahme.

45. **Geistiges Vermögen und Produktivität** – mittelkettige Triglyceride können die Blut-Gehirn-Schranke leicht überwinden und sind so eine Energiequelle für geistige Prozesse.

KOKOSÖL FÜR DIE INNERE GESUNDHEIT

Kokosöl hilft bei folgenden Beschwerden, wenn man es einnimmt:

46. **Sodbrennen/Verdauungsstörungen** – nach den Mahlzeiten einnehmen

47. **Chronisches Ermüdungssyndrom**

48. **Allergien – Heuschnupfen**

49. **Alzheimer/Demenz**

50. **Asthma** – auch bei Kindern

51. **Autismus**

52. **Darmfunktion** – Verstopfung, Reizdarmsyndrom, Darmentzündungen

53. **Bronchiale Infekte und Mukoviszidose**

54. **Krebserkrankungen** – Prävention von Darm- und Brustkrebs

55. **Candida Albicans**

56. **Cholesterin** – verbessert die „guten“ Cholesterinwerte



57. **Schlechte Durchblutung** – Wenn dir ständig kalt ist, oder du gar unter Ödemen leidest, reibe etwas Kokosöl in sanften kreisförmigen Bewegungen ein – immer zum Herzen hin.

58. **Erkältungen und Grippe** – hat anti-mikrobielle und entzündungshemmende Wirkung

59. **Leichte Depressionen und kognitive Erkrankungen** – zusammen mit Verhaltenstherapie, Fischöl und anderen Therapieformen

60. **Diabetes** – hält die Blutzuckerwerte stabil

61. **Epilepsie** – kann dabei helfen Anfälle zu verringern

62. **Gallenblase** – Öle können den Fluss der Gallenflüssigkeit anregen, was bei Gallenproblemen hilfreich sein kann – nicht jedoch bei Gallensteinen!

63. **Blähungen** – Blähungen sind oft auf ein Ungleichgewicht bei den Darmbakterien zurückzuführen. Kokosöl hat eine leicht anti-mikrobielle Wirkung und kann helfen die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

64. **Pylori** – Kokosöl kann helfen, aber Antibiotika können trotzdem notwendig sein.

65. **Herzkrankheit** – schützt die Arterien vor Verletzungen, die Arteriosklerose verursachen können.

66. **Hämorrhiden** – innerlich oder äußerlich zweimal täglich anwenden

67. **Hitzewallungen**

68. **Aufbau des Immunsystems**

69. **Reizdarmsyndrom**

70. **Gelbsucht**

71. **Nierenerkrankungen und –steine** – hilft kleine Steine aufzulösen

72. **Lebererkrankung**

73. **Lungenerkrankung**

74. **Denkvermögen**

75. **Menstruation** – hilft bei Schmerzen und Krämpfen sowie sehr starkem Menstruationsfluss

76. **Migräne** – sollte regelmäßig angewendet werden

77. **Bauchspeicheldrüsenentzündung**



78. **Erkrankungen des Zahnfleisches und Karies**

79. **Vergrößerte Prostata**

80. **Magengeschwüre** – hilft die Magenschleimhaut zu beruhigen und begrenzt das Wachstum von H. Pylori

81. **Candidiasis**

82. **Schilddrüsenfunktion** – kann dabei behilflich sein, eine Über- oder Unterfunktion zu regulieren

83. **Blasenentzündungen und Harnwegsinfektionen**

KOKOSÖL UND LOKALE PROBLEME

Wenn man Kokosöl lokal anwendet, hilft es bei folgenden gesundheitlichen Problemen:

84. **Akne** – Häufig ist zu Akne neigende Haut eigentlich zu trocken, was die Fettproduktion ankurbelt und so die Poren verstopft.

85. **Kopfläuse** – lokal anwenden

86. **Allergien/Heuschnupfen** – ein wenig Kokosöl in den Nasengang reiben. Die Pollen bleiben am Öl kleben.

87. **Fußpilz**

88. **Nagelpilz**

89. **Rückenschmerzen und Muskelkater**

90. **Furunkel und Zysten**

91. **Cellulitis**

92. **Beschneidung** – kann bei der Heilung helfen

93. **Dekongestivum** – hilft bei geschwollenen Schleimhäuten, beispielsweise bei einer Erkältung. In die Brust oder unter der der Nase einreiben.

94. **Ohrentzündung** – ein paar Tropfen Kokosöl zusammen mit Knoblauchöl zweimal täglich ins Ohr geben. Wirkt schmerzlindernd und infektionshemmend.

95. **Genitalwarzen** – Nach der ursprünglichen Infektion verschwinden sie meist innerhalb von 2 Jahren von selbst. Örtliche Anwendung von Kokosöl über einen Zeitraum von 6 Monaten kann helfen.



96. **Zahnfleischerkrankungen und Mundgeschwüre** – als Zahnpasta nutzen oder direkt aufs Zahnfleisch auftragen

97. **Herpes** – lokal anwenden und auch einnehmen

98. **Nesselausschlag** – hilft gegen Schwellung und Juckreiz

99. **Bindehautentzündung** – im und um das Auge herum auftragen

BONUS: KOKOSÖL FÜR TIERE

Am besten mit dem Tierarzt absprechen. Allgemein wird $\frac{1}{4}$ TL pro 5 kg Körpergewicht 2x täglich empfohlen.

100. **Heilung von Verdauungsstörungen** – z. B. Colitis und Reizdarmsyndrom

101. **Arthritis und Bänderprobleme**

102. **Haarbälle und Husten**

103. **Schnitte, Kratzer, trockene Haut, Bisse, Stiche**

104. **Hauterkrankungen** – z. B. Ekzem, Flohallergie, Kontaktekzem, Juckreiz

105. **Desinfiziert kleinere Wunden** – und fördert die Heilung

106. **Generelle Wellness** – für Katzen und Hunde! Einfach täglich einen TL ins Wasser geben.

107. **Diabetes** – Vorbeugung und Kontrolle

108. **Energie** – gibt eher ruhigen Hunden neue Energie. Mittelkettige Triglyceride fördern den Stoffwechsel im Gehirn und verringern Proteinablagerungen, die bei älteren Hunden zu Hirnverletzungen führen können.

109. **Gewichtsreduzierung** – durch erhöhte Energie

110. **Verbessert die Verdauung und Nährstoffaufnahme**

111. **Fell** – bringt das Fell zum Glänzen, verringert den typischen Hundegeruch

112. **Hilft gegen Hefe- und Pilzinfektionen**

113. **Reduziert allergische Reaktionen und verbessert die Haut**

114. **Reduziert schlechten Atem**

115. **Reguliert Insulin und fördert eine gute Funktion der Schilddrüse**



BONUS: WEITERE ANWENDUNGEN FÜR KOKOSÖL

116. **Kaugummi-Entferner** – bei Kaugummi im Haar einfach etwas Kokosöl auf das Kaugummi reiben, ca. 30 Minuten warten und dann mit den Fingern herausrollen. Voila!

117. **Kleber-Entferner** – gleiche Mengen Kokosöl und Natron zu einer Paste verrühren. Auf die klebrige Stelle auftragen und eine Minute einziehen lassen. Mit einer alten Zahnbürste ausreiben.

118. **Insektenschutz** – Kokosöl mit Pfefferminzöl mischen und auf die Haut auftragen. Wirkt besser als jeder kommerzielle Insektenschutz und ist gesünder!

119. **Einreiben und Reinigen von Lederwaren**

120. **Ölen von Holzbrettern und -schalen**

121. **Bronzepolitur** – einfach nur ein wenig Öl auf ein Baumwolltuch geben und damit die Bronze abreiben. Reinigt und vertieft die Farbe.

122. **Möbelpolitur** – Kokosöl mit etwas Zitronensaft mischen und damit Holzmöbel polieren. Am besten erst an einer versteckten Stelle testen, um sicherzugehen, dass es so wirkt wie es soll.

123. **Trommelfelle einreiben**

124. **Patina für gusseisernes Geschirr**

125. **Seifenherstellung** – Kokosöl kann als eins der in der Seifenherstellung benötigten Fette verwendet werden.⁴



NARDIAS Förderprojekt Philippinen
CH - 9050 Appenzell

Gründerin/Herausgeberin:
Nadja Horlacher

www.nardias.ch
info@nardias.ch

<https://www.instagram.com/nardiascoco/>
<https://www.facebook.com/nardiaskokosnuss>