

Vor ein paar Jahren und bereits vor rund 60 Jahren wurde Kokosnussöl durch die Industrie verteufelt. Sie haben wissenschaftliche Arbeiten bezahlt und diese veröffentlicht. Darin stand, dass Kokosöl schädlicher sei als Schweineschmalz. Die von der Industrie bezahlten Medien haben diese Aussagen übernommen. Dummköpfe haben dann zwischen Tür und Angel weitererzählt, dass Kokosöl, ja sogar tödlich sei.

Die Industrie, war die gleiche Nahrungsmittelindustrie, die mit Zusatzstoffen, Konservierungsmitteln, Farbstoffen und Maissirup mit hohem Fruktosegehalt (HFCS) und anderen unnatürlichen Füllstoffen arbeiten. Also nichts Gesundes. Die Folge, Menschen werden immer kränker.

Die meisten Studien wurden mit **teilweise gehärtetem** Kokosöl durchgeführt. Reines Kokosöl, das nicht chemisch behandelt wurde, ist in Bezug auf die gesundheitliche Risikoperspektive etwas anderes. Sobald Kokosöl chemisch in einen hydrierten Zustand umgewandelt wurde, ist es nicht mehr natürlich oder organisch. Es sind zwei sehr unterschiedliche Produkte und haben gegensätzliche Wirkungen auf den menschlichen Körper.

Reines Bio-Kokosöl ist reich an Laurinsäure, einer mittelkettigen Fettsäure, die von Ihrem Körper in Monolaurin umgewandelt wird. Tatsächlich sind 50% des Kokosöls Laurinsäure, eine Verbindung, die normalerweise in der menschlichen Muttermilch vorkommt, was es zu einer der besten verfügbaren Nahrungsquellen für diesen Nährstoff macht. Laurinsäure ist vorteilhaft bei der Abwehr von Parasiten, Bakterien, Pilzen, Hefen und Viren.

Kokosöl besteht auch aus 86,5% gesättigten Fettsäuren, 5,8% einfach ungesättigten Fettsäuren und 0% Transfettsäuren. Es besteht aus mittelkettigen Fettsäuren (MCFAs), im Gegensatz zu Pflanzen- oder Samenölen, die aus langkettigen Fettsäuren (LCFAs) bestehen. LCFAs werden im Körper als LDL-Cholesterin gespeichert, tragen zur Verhärtung der Arterien bei und belasten die Bauchspeicheldrüse und die Leber.

MCFAs unterstützen mit ihren antimikrobiellen

Eigenschaften das Immunsystem. Sie sind leicht verdaulich und werden in Energie umgewandelt.

Beim Kauf von Kokosöl achten Sie auf die Bezeichnung **biologisches, natives Kokosöl**. Kokosöl kann Herz-Kreislauf-Funktion steigern, beschädigte Zellen heilen, die zu Krebs und anderen Krankheiten führen können, und den Körper reinigen.

Wenn Sie Kokosöl löffelweise einnehmen, wird Ihnen übel. Also verwenden Sie nur wenig davon. Kokosöl ist ebenfalls für die Haut- und Haarpflege ideal.

Siehe auch:

[Schwarzkümmelöl für ein jugendliches, strahlendes und lebendiges Aussehen, auch bei Hautproblemen](#)

[Wenn die Scheide brennt: Trockene Scheide](#)