

# Peter Königs Das Kokos-Buch

Reading excerpt

[Das Kokos-Buch](#)

of [Peter Königs](#)

Publisher: VAK Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b14700>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



## Kapitel 4 - Kokosöl: gut für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

---

Kokosöl ist kein Wundermittel. Aber es ist erstaunlich, wie viele Krankheiten seine mittelkettigen Fettsäuren aufgrund ihrer ungewöhnlichen Eigenschaften und besonderen Verstoffwechslung mildern oder sogar verhindern können. Die positiven Wirkungen beeinflussen so viele Bereiche, dass man Kokosöl guten Gewissens als universelles Tonikum bezeichnen kann. Selbst Bereiche, auf die es nicht direkt einwirkt, werden indirekt gebessert, da es die Gesundheit insgesamt und damit die Selbstheilungskräfte unterstützt und den Körper in die Lage versetzt, sehr viele Krankheiten erfolgreich zu bekämpfen. Aber gerade diese so gesunden Fettsäuren stehen uns normalerweise nur aus zwei Quellen in größeren Mengen zur Verfügung: Während wir mit Muttermilch gestillt werden oder wenn wir Kokosöl verzehren. Sonst kommen sie nur in geringen Mengen in unserer Ernährung vor.

100 g Kokosöl liefern ungefähr 8-9 g Capryl-, 4-6 g Caprin- und vor allem 50-55 g Laurinsäure, also insgesamt um die 65 g mittelkettige Fette. Den Rest bilden die gesättigte Myristin- (16-18 g), Palmitin- (8-9 g) und Stearinsäure (2-3 g) sowie die einfach ungesättigte Ölsäure (6-7 g) und die mehrfach ungesättigte Omega-6-Linolsäure (1-2 g).

## *Entzündungen im Verdauungssystem*

Die Ursachen für Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn und andere Entzündungen im Verdauungssystem sind bisher weitgehend unbekannt. Es gibt allerdings Hinweise, dass Bakterien oder Viren eine entscheidende Rolle spielen können.

Offenbar ist Kokosöl in der Lage, diese Entzündungen zu mildern, weil es die beteiligten pathogenen Keime schwächt und außerdem die Entzündung in der Darmwand mildern kann. Viele Patienten berichten von deutlicher Besserung oder sind sogar symptomfrei, nachdem sie einige Zeit Kokosöl zu sich nehmen.

Das sehr ballaststoffreiche Kokosfleisch (z. B. als Kokosflocken) wirkt ebenfalls positiv, da es symbiotischen Bakterien als Nahrungsgrundlage dient und sie daraus Energie für die Darmwand gewinnen, was ebenfalls den Heilungsprozess beschleunigt. Dabei reicht schon der Konsum von relativ geringen Mengen - etwa 50 g Kokosfleisch bzw. Kokosflocken - täglich aus, um eine deutliche Besserung zu erreichen.

Wenn diese Entzündungen über lange Zeit bestehen, verdickt sich oft die Darmwand und die Aufnahme von Nährstoffen durch die Darmwand verschlechtert sich entsprechend, was zu Nährstoffmangel und Untergewicht führen kann. Da Kokosöl sehr leicht aufgenommen wird und auch eine verdickte Darmwand gut passieren kann, trägt es in dieser Situation zur Versorgung des Körpers mit Energie und einigen fettlöslichen Nährstoffen bei und sollte auch aus diesem Grund bei chronischen Darmentzündungen konsumiert werden.<sup>22</sup>

## *Leberstärkung und Schutz vor Schadstoffen*

Die Leber hat sehr viele lebenswichtige Aufgaben, wie die Herstellung von Cholesterin und Gallensaft, den Abbau von Alkohol und anderen Giften, Stoffwechselabfällen und pathogenen Keimen, den Umbau von Fetten und Eiweißen sowie die Bereitstellung von Energie. Bei ihrer intensiven Arbeit entstehen sehr viele freie Radikale, die die Leber zusätzlich belasten. Gallenkanälchen und Lebergänge sind oft

Kokosmakronen helfen  
bei Morbus Crohn.

von Cholesterinablagerungen blockiert, die den Abfluss von Gallensaft behindern. Ursache ist häufig ein zu großer Konsum ungesättigter Fettsäuren, da diese zwar den Cholesteringehalt des Blutes senken können, die Cholesterinmenge in den Organen aber erhöhen.

Kokosöl ist in der Lage, die Leber in vielen Bereichen zu schützen und ihre Regeneration zu unterstützen. Seine mittelkettigen Fettsäuren verringern das Cholesterin in der Leber und fördern den Fluss des Gallensafts, über den dann verstärkt Toxine ausgeschieden werden können. Es ist zwar bisher nicht geklärt, welche Mechanismen dafür verantwortlich sind, aber in diversen Versuchen wurde festgestellt, dass Kokosöl die Leber auch vor dem Angriff freier Radikale und vieler Toxine wie Alkohol, bakteriellen Giften und einer ganzen Reihe anderer Schadstoffe schützt.<sup>23,24</sup>

Es unterstützt durch seine \*antimikrobiellen Eigenschaften und seine anregende Wirkung auf das Immunsystem den Abbau von pathogenen Keimen (wie bei Hepatitis C) und entlastet so ebenfalls die Leber.<sup>25,26,27,28,29</sup> Und es versorgt sie mit leicht verfügbarer Energie, da die mittelkettigen Fette schnell in Energie umgesetzt werden.

Kokosöl kann die Leber vor den Angriffen von Toxinen und freien Radikalen schützen.



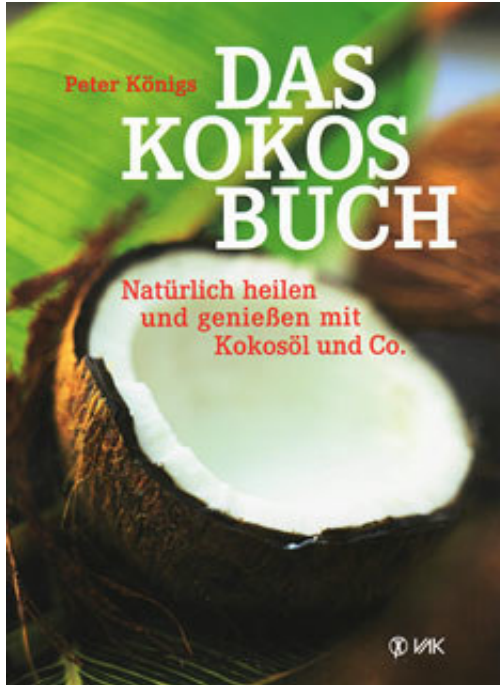
## ***Sodbrennen***

Nach vielen Erfahrungsberichten hilft Kokosöl offenbar häufig gegen Sodbrennen. Dies könnte unter anderem auf einer Wirkung gegen pathogene Keime im Magen zurückzuführen sein oder auf eine Besserung der Muskeltätigkeit des Ringmuskels, der die Speiseröhre gegen den Magen schließt. Ausprobieren könnte sich lohnen!

## ***Diabetes***

Kokosöl ist wegen seiner ungewöhnlichen Eigenschaften besonders geeignet, die Entstehung von Diabetes zu verhindern oder bei bereits vorhandenem Diabetes dessen Auswirkungen zu verringern.

Es gibt zwei Arten von Diabetes: Bei Typ 1-Diabetes erzeugt die Bauchspeicheldrüse nicht genug Insulin. Bei Typ-2-Diabetes - der



Peter Königs

[Das Kokos-Buch](#)

Natürlich heilen und genießen mit  
Kokosöl und Co.

176 pages,  
publication 2012



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)