

Kokos Öl und freie Radikalen

Kokosöl wird vielfältig eingesetzt

In immer mehr Haushalten gehört das hochwertige Bio-Kokosöl zur Grundausstattung in der Küche. Doch kann Kokosöl nicht nur zur Verfeinerung von Speisen beim Kochen und Backen, sondern noch weitaus vielfältiger eingesetzt werden – nämlich als wichtiger Bestandteil der Hausapotheke sowie in der natürlichen Körperpflege von Mensch und Tier.

1. Kokosöl bei Schnittverletzungen und Schürfwunden

Tragen Sie Kokosöl auf Schnitt- und Schürfwunden auf. Es schützt aufgrund seiner antibakteriellen, antiviralen und fungiziden Wirkung zuverlässig vor Infektionen und unterstützt gleichzeitig den natürlichen Heilungsprozess der Haut, wobei das Kokosöl die Narbenbildung verringert oder gar ganz verhindert.

2. Kokosöl bei Schuppen

Massieren Sie mehrmals pro Woche etwas Kokosöl mit den Fingerspitzen in Ihre Kopfhaut ein. Bereits kleinste Mengen genügen, um die Kopfhaut zuverlässig von Schuppen zu befreien. Diese effektive und sanfte Methode ist auch für Babys oder Kleinkinder mit Milchschorf geeignet.

3. Kokosöl als Deodorant

Benutzen Sie Kokosöl ohne jegliche Zusätze als Deodorant. Es verleiht Ihren Achseln ein samtweiches Gefühl. Wenn Sie zusätzlich etwas Backpulver und Maisstärke hinzufügen, so erhalten Sie einen wirksamen und andauernden Schutz gegen Gerüche.

4. Kokosöl zur Entgiftung

Zahlreiche Methoden zur Entgiftung des Körpers sind bekannt. Doch die Wirkung von Kokosöl ist einzigartig. Es liefert Energie und reinigt gleichzeitig den Körper. Eine gute und beliebte Anwendungsmöglichkeit besteht darin, ein bis zwei Teelöffel Kokosöl siebenmal am Tag über eine Dauer von ein bis sieben Tagen zu sich zu nehmen. So wird der Körper von Verunreinigungen, Giften und parasitären Pilzen (*Candida albicans*) gereinigt.

Während dieser Entgiftungskur sollten Sie mindestens einmal täglich einen Löffel mit Heilerde z. B. Bentonit nehmen, welche die freiwerdenden Gifte absorbiert und die Ausscheidung derselben erleichtert.

5. Kokosöl als Haarspülung

Massieren Sie vor der Haarwäsche eine dünne Schicht Kokosöl in Kopfhaut und Haar, lassen Sie das Kokosöl einige Minuten einwirken und waschen Sie dann Ihr Haar wie gewohnt. Es wird weich und glänzend. Auf diese Weise können Sie auf die üblichen Spülungen – auch nach dem Waschen des Haars mit Shampoo – getrost verzichten.

6. Kokosöl als Lippenpflege

Lippen brauchen natürliche Pflege. Viele herkömmliche Lippenpflegeprodukte trocknen die Lippen auf Dauer aus und machen sie dadurch süchtig nach immer mehr Lippenpflege. Benutzen Sie einfach Kokosöl als optimale Lippenpflege. Sie können das Öl dazu in ein kleines Tiegelchen abfüllen und haben es so immer griffbereit.

7. 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. Zu-

sätzlich ist das Kokosöl ein natürlicher Feuchtigkeitsspender, deshalb verursacht es kein Austrocknen und auch keine Irritationen der Haut.

8. Kokosöl zur Pflege empfindlicher Haut

Kokosöl spendet nicht nur hochwirksame Pflege, sondern auch Feuchtigkeit. Es schafft gleichzeitig ein Milieu, in dem sich Bakterien und Pilze nicht wohl fühlen. Entzündungen und Pilzinfekten wird der Nährboden geraubt. Kokosöl ist somit ein völlig reizfreies Heil- und Pflegemittel bei vielen verschiedenen Hautproblemen. Sie können es bei Akne, Ekzemen und auch bei Babys mit Windelausschlag verwenden.

9. Kokosöl als Sonnenschutz

Kokosöl bietet Ihnen einen effektiven und natürlichen Sonnenschutz. Ihr Körper kommt dabei weder mit giftigen Chemikalien noch mit Metallpartikeln in Nanogröße in Berührung, die routinemäßig in den meisten konventionellen Sonnenschutzmitteln enthalten sind. Kokosöl schützt Sie vor freien Radikalen und baut einen erhöhten Schutz vor Hautkrebs auf.

10. 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 Xylit oder Stevia hinzu und für den frischen Geschmack etwas ätherisches Minzöl.

11. 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.

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.

12. Kokosöl schützt vor Haarausfall

Kokosöl besteht vor allem aus mittelkettigen Triglyzerid-Fetten. Diese Triglyzerid-Fette besitzen die perfekte molekulare Struktur um schnell in die Kopfhaut und die Haarfollikel einzudringen und dann effizient die Nährstoffzufuhr zu verbessern. Eines der wichtigsten Fette im Kokosöl ist die Laurinsäure. Laurinsäure aus Kokosöl gegen Haarausfall Die Mikroflora auf der Kopfhaut interagiert mit der Laurinsäure und bildet Monolaurin, welches sehr wirksame anti-fungale und antibakterielle Eigenschaften besitzt und so verschiedene Formen von Candida und anderen infektiösen Erregern, die die Bildung von Haarfollikel beeinträchtigen, zerstören kann. Diese stabilen MCTs wirken als natürlicher Antioxidant und beschützen die Follikel vor den Schädigungen durch Freie Radikale und damit vor Haarausfall. (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kokosoel-anwendung-ia.html>)

10 positive Wirkungen von Kokosöl

- die im Kokosöl enthaltene Laurinsäure hat eine positive Wirkung gegen Viren (z.B. Herpes, Grippe), Bakterien, Protozoen und Pilze.
- Kokosöl normalisiert das Körperfettgewebe
- Kokosöl verbessert die entzündungshemmende Reaktion des Immunsystems
- Kokosöl erweist sich bei der Bekämpfung und Reduzierung von Risikofaktoren für Herzerkrankungen als nützlich
- Kokosöl regt den Stoffwechsel an
- Kokosöl senkt indirekt den Anteil des LDL-Cholesterins zu Gunsten des HDL-Cholesterins
- Kokosöl verringert die Bildung von freien Radikalen in den Zellen
- Kokosöl fördert eine höhere Sauerstoffaktivität
- Kokosöl ist die Muttermilch der Erwachsenen, was braucht man mehr?
- Kokosöl hat einen Anti-Aging-Effekt und führt zu einer geschmeidigen und zarten Haut (<http://www.bettervitalshop.de/wissenswertes/10-positive-wirkungen-von-kokosfett>)