

23.09.2013

Kokosöl – ein wahres Wundermittel gegen Hautalterung

Quelle: <http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/pf-louis/kokosoel-ein-wahres-wundermittel-gegen-hautalterung.html>

Autor: PF Louis

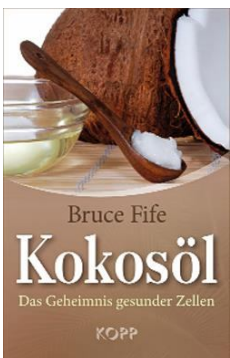


Eine Zeit lang hatte die unsinnige Angstmache vor gesättigten Fetten ihr Ziel erreicht: Alle Welt machte einen Bogen um das Kokosöl. Kaum jemand nahm es noch, weder zum Kochen noch zu anderen Zwecken. Doch allmählich verblassten die Falschinformationen und jetzt wird es wieder eifrig genutzt, und zwar nicht nur in der Küche.

Wie wertvoll es für kosmetische oder dermatologische Zwecke sein kann, hat das Kokosöl erst kürzlich wieder unter Beweis gestellt. Dr. Amy Neuzil, Expertin für Naturheilkunde, hat sich neuere Studien aus der schulmedizinischen Forschung angesehen und ist von den Ergebnissen angenehm überrascht (siehe Quellenangaben).

Die meisten kosmetischen Hautcremes wirken gar nicht besonders gut, und oft genug finden sich darin giftige oder krebserregende chemische Substanzen, die über die Haut ins Blut gelangen können. Organisches, kaltgepresstes natives Kokosöl dagegen ist sicher und wirkt besser als die meisten im Handel angebotenen Hautcremes und Lotionen.

Forschungs-Highlights



Die Haut ist die erste Schicht des Immunsystems Ihres Körpers. Kokosöl wirkt ähnlich wie der Talg, den die Haut zu ihrem Schutz selbst produziert. Kaltgepresstes natives Kokosöl wirkt antimikrobiell, antiviral und antimykotisch. Weil es so milde ist, kann es auch auf Hautareale aufgetragen werden, die von einer Pilzinfektion befallen sind.

Kokosöl erweist sich bei klinischen Studien als hilfreich zur Behandlung der Neurodermitis, die sich in einem juckenden Ausschlag manifestiert, der chronisch oder rekurrend sein kann. Kokosöl hilft, Falten zu mindern, indem es die Neubildung von Kollagen anregt. Kollagen ist das faserige Protein, welches das Gewebe verbindet. Kokosöl aufzutragen ist auf jeden Fall besser, als Falten um Augen und Mund zu kaschieren oder auszutrocknen.

Kleine Wunden heilen schneller, wenn Kokosöl auf die Wunde und die Umgebung aufgetragen wird. Es unterstützt auch die Bildung neuer Blutgefäße in Wundgebieten. Kombiniert mit Anisöl bekämpft Kokosöl Kopfläuse besser als das Neurotoxin Permethrin. Wenn Kokosöl ins Blut absorbiert wird, kommen Sie in den Genuss seines ungeheuren Reichtums an Nährstoffen und mittelkettigen Fettsäuren (MCT). Die MCT sind leicht verdaulich, bei ihrer Verstoffwechslung werden im Gehirn Ketone gebildet.

Wie sich gezeigt hat, können diese Ketone [Alzheimer verhüten und/oder bessern](#), sie sollten also bei Denkstörungen und Gedächtnisverlust helfen. Natürlich werden mehr Ketone gebildet, wenn Sie das Kokosöl essen. Aber auch die örtliche Anwendung auf der Haut ist hilfreich.

Ein paar Beispiele für die Anwendung

Bereiten Sie ein **Körperpeeling** zu: Mischen Sie Kokosöl und Mandelöl und geben Sie gegen trockene Haut Zucker oder gegen fettige Haut Salz hinzu. [Rezept und Anwendung sehen Sie hier.](#)

Zahnpasta können Sie leicht selbst machen, und zwar aus vier Teilen Backsoda und zweieinhalb Teilen Kokosöl mit ein paar Tropfen ätherischen Öls Ihrer Wahl. Die Paste reinigt die Zähne und hält das Zahnfleisch gesund.

Stellen Sie sich Ihr eigenes **Deodorant** her, wenn Sie chemische Deodorants und teure natürliche Alternativen meiden wollen. Mischen Sie fünf Esslöffel Kokosöl mit einer Vierteltasse Maisstärke und einem Spritzer Ihres bevorzugten ätherischen Öls.

Sie können Kokosöl auch als **Haarkur** verwenden. Lassen Sie es vor dem Shampooieren so lange wie möglich einwirken. Es hilft auch bei sehr trockenem Haar.

Mixen Sie Ihr eigenes **Anti-Insektenmittel**. Mischen Sie etwas Teebaumöl, Zitronenmelisse, Pfefferminz oder Rosmarin. Wenn Sie sich nicht eingerieben haben und gestochen werden, unterstützt Kokosöl die Heilung.

Stillende Mütter können ihre Brustwarzen dünn mit Kokosöl einfetten, damit sie nicht trocken oder rissig werden. Der Verzehr von Kokosöl hilft Müttern, mehr Milch zu bilden.

Trockene, rissige Fersen lassen sich hervorragend mit Kokosöl behandeln, genauso wie verletzte oder dünne Nagelhaut.

Kokosöl kann bedenkenlos als Ersatz für fast alle gängigen Hautcremes und Salben aufgetragen werden. ■

Quellen für diesen Beitrag waren u.a.:

Dr. Amy Neuzil: ExcelOnHealth.com

ExcelOnHealth.com

DeliciousObsessions.com

