Kokosöl wird aus der Kokosnuss gewonnen und ist nicht nur eine geschmackliche Alternative zu herkömmlichen Ölen. Das Öl wird bereits seit Jahrtausenden von den Ureinwohnern tropischer Breiten genutzt, die es zu einem sehr wertvollen Lebensmittel verarbeiten und wegen seiner positiven gesundheitlichen Auswirkungen schätzen. Wir sollten es daher vermehrt in unseren Speiseplan aufnehmen und dadurch den Konsum von Transfetten reduzieren. Doch was ist eigentlich an diesen Transfetten so schlecht? Und was hat das mit Hashimoto zu tun? Nun: Eine ganze Menge!

Obwohl Kokosöl gesättigte Fettsäuren enthält, die als gesundheitsschädlich angesehen werden, wird das Öl von Einheimischen und Ureinwohnern tropischer Breiten seit jeher als gesundheitsförderndes Lebensmittel verwendet. Das mag zunächst widersprüchlich klingen, doch auf den zweiten Blick wird es klar: Es ist die Zusammensetzung dieser gesättigten Fettsäuren, die den potenziell negativen in einen positiven Effekt umkehrt.

Deshalb ist das Kokosöl sehr wohl gesundheitsfördernd. Vor allem bei der Behandlung von Hashimoto sollten wir auf dieses Öl zurückgreifen. Es hat jede Menge positiver Eigenschaften, die uns von Nutzen sein können.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

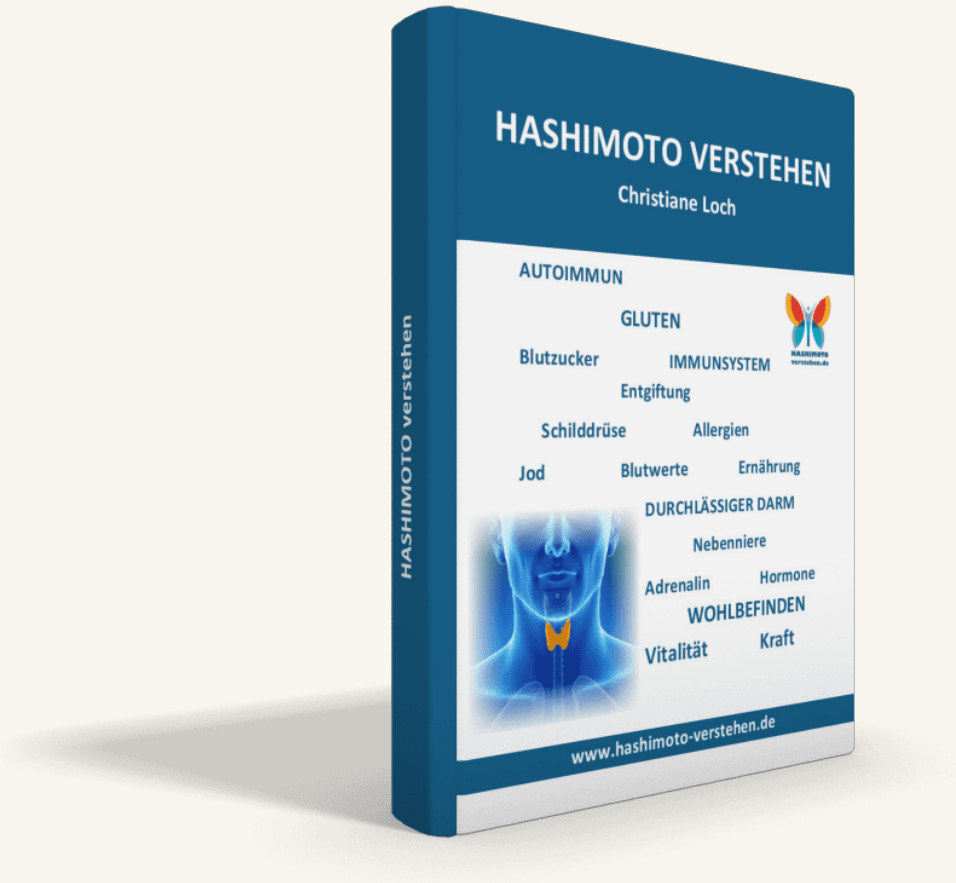
Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis



- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Entzündungshemmend
- Gesund für die Verdauung

- Häufig gestellte Fragen zu Kokosöl bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,

- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Entzündungshemmend

Kokosöl enthält bestimmte Fettsäuren, die hervorragend gegen Viren und Bakterien eingesetzt werden können. Allgemein wirkt es antibakteriell.

Dies entlastet das bei einer Autoimmunerkrankung stark beanspruchte Immunsystem deutlich. Zudem wirken diese Fettsäuren allgemein entzündungshemmend und somit auch positiv auf den Zustand von Schilddrüse und Darm bei Hashimoto.

Gesund für die Verdauung

Wie wir wissen, beginnt die Verdauung bereits im Mund. Hier wird die Nahrung durchs Kauen zerkleinert, eingespeichelt und somit für den weiteren Prozess vorbereitet. Dabei ist Schritt 1 der Verdauung enorm wichtig, um die Speisen entsprechend vorbereitet zu schlucken, wo sie dann im Magen landen. Kaut man nicht richtig, sind die Speisen nicht eingespeichelt, bekommt der Magen Probleme. Denn das Kauen aktiviert die Produktion der Verdauungssäfte im Magen.

Der Speisebrei ist nicht genügend zerkleinert, staut sich und beginnt zu gären. Zudem wirkt der Speichel im Magen neutralisierend auf den Säuregehalt. Beides führt zu einem Überschuss an Magensäure, was sich dann nach außen hin mit Sodbrennen und saurem Aufstoßen bemerkbar macht. Zugleich aber wirkt sich dieses Ungleichgewicht weiter auf den gesamten Verdauungsprozess aus. Die Folge ist eine Schwächung und Schädigung der Darmflora, was wiederum zu einem geschwächten und gestörten Immunsystem führen kann.

Wie kann das Kokosöl hier wirken?
Durch die ayurvedische Technik …

Häufig gestellte Fragen zu Kokosöl bei Hashimoto

Was macht Kokosöl bei Hashimoto interessant?

Kokosöl wird eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben und kann sich positiv auf Verdauung und Immunsystem auswirken – Themen, die bei Hashimoto häufig im Fokus stehen.

Welche entzündungshemmenden Eigenschaften hat Kokosöl?

Im Abschnitt „Entzündungshemmend“ oben im Artikel erfährst du mehr über die entzündungshemmenden Eigenschaften, die Kokosöl zugeschrieben werden.

Wie wirkt sich Kokosöl auf die Verdauung aus?

Details dazu findest du im Abschnitt „Gesund für die Verdauung“ – Kokosöl wird mit einer unterstützenden Wirkung auf die Verdauung in Verbindung gebracht.

Was ist die ayurvedische Technik mit Kokosöl?

Gemeint ist das sogenannte „Ölziehen“ (Oil Pulling) – dabei wird Öl für einige Minuten im Mund bewegt, bevor es ausgespuckt wird. Diese ayurvedische Technik wird von manchen zur Mundhygiene angewendet.

Wie kann ich Kokosöl in meinen Alltag einbauen?

Kokosöl lässt sich zum Beispiel zum Braten und Kochen, im Kaffee, auf der Haut oder für das beschriebene Ölziehen verwenden.

Das könnte dich auch interessieren

Açaí-Beere bei Hashimoto →
Goji-Beere bei Hashimoto →
Ghee bei Hashimoto →