

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.

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 ...