

## **Die Rehabilitation von Kokosfett VCO Teil 1**

Seit den 50er Jahren wurden die gesättigten Fette generell verteufelt, obwohl es von Anfang an warnende Gegenstimmen wie die von Dr. Johanna Budwig gab. Seither wurden die Menschen aller Kontinente mit Informationen über die angeblich krankmachenden Folgen des Verzehrs in allen Medien überschwemmt und so einer regelrechten Gehirnwäsche unterzogen: Fette seien schlecht und gesättigte Fette seien besonders schädlich!

Seit einigen Jahren findet endlich ein Umdenken auf allen wissenschaftlichen Ebenen statt, weil der bedenkliche gesundheitliche Verfall unserer Gesellschaft und die positiven Ergebnisse unzähliger Studien über die günstige Wirkung gesättigter und ungesättigter Fettsäuren nahelegen, dass die Verteufelung aller Fette uns in eine gesundheitliche Sackgasse geführt hat.

Besonders das Kokosöl liegt derzeit im Fokus der Forschung, so dass sogar die DGE (deutsche Gesellschaft für Ernährung) den Verzehr von Kokosöl in der Virgin Qualität VCO (Virgin Coconut Oil) empfiehlt.

Dr. Bruce Fife, ein amerikanischer Ernährungsexperte und Kokosöl-Spezialist empfiehlt beim Gesunden vorbeugend u.a. für das **Herz** und **zur Steigerung der Gehirnleistung** den Verzehr von bis zu 3 EL Kokosöl über den Tag verteilt. Für therapeutische Zwecke, z. B. **bei Alzheimer und anderen Demenzen**, aber auch bei vielen anderen Stoffwechsel-Erkrankungen wie **Krebs** empfiehlt er sogar 5 EL pur oder zusammen mit dem Essen einzunehmen, weil aus den Fettsäuren besonders des Kokosfetts in unserem Körper sogenannte Ketone entstehen. Diese Ketone können von unseren Zellen genauso wie Zucker in Energie verwandelt werden, allerdings ohne die schädlichen Nebenwirkungen, die der Zuckerstoffwechsel mit sich bringen kann. Außerdem liefern die Ketone mehr Energie als Zucker und die **Ketone schützen die Zellen sogar vor aggressiven freien Radikalen**. Die Ketone werden in unseren Zellen im Fettstoffwechsel verarbeitet und tragen so ganz nebenbei auch noch zur **Entgiftung der Zellen** bei. Ketone können von den Zellen im Gegensatz zu Zucker auch ohne Sauerstoff verarbeitet werden. Aus all diesen Gründen verbessern sie das Befinden von besonders bereits durch Burn-out, Krankheit, Alter oder z.B. von Chemotherapie belasteten Personen. Besondere Erfolge berichtet Dr. B. Fife bei **Alzheimer-Patienten** (vgl. ZeitenSchrift.com, S 75/2013).

Um die genannten Erfolge zu erhalten, ist die **Qualität des verwendeten Kokosöls** entscheidend. Ich kooperiere daher mit einem familiengeführten Lebensmittelbetrieb, welcher nur Produkte ohne chemische Zusätze herstellt, und u. a. auch **jahrelange Erfahrung mit der Verarbeitung von hochwertigem, nativem Kokosfett** hat.

Dieser Betrieb gehört sowohl der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) wie auch der DGF (Deutsche Gesellschaft für Fettwissenschaft) an.

Das dort für mich produzierte Kokosöl VCO Virgin Coconut Oil ist ein besonders **hochwertiges, natives Kokosfett**. Es besticht durch seine weiße Farbe und den typisch lieblichen Kokosduft und -Geschmack.

Es stammt direkt von den Philippinen von einem starken regionalen Partner, der bereits **seit vielen Jahrzehnten Erfahrung** in der BIO-Branche **mit Kokosfett** hat. Der philippinische Hersteller meines **Virgin Coconut Oil** ist nicht nur nach den EU-Richtlinien BIO zertifiziert, sondern erfüllt auch die Normen der strengen amerikanischen NOP-Richtlinien.

**Zudem sichern die Mitarbeiter unseres Partners vor Ort, dass das Verbot von Kinderarbeit eingehalten wird und die regionalen Mitarbeiter eine faire Entlohnung erhalten.** Auch die Beratung und Unterstützung in Sachen Nachhaltigkeit ist ein wichtiger Bestandteil in der partnerschaftlichen Zusammenarbeit.

Das VCO wird durch **das Abpressen der frischen Kopra** (Fruchtfleisch der Kokosnuss) gewonnen. Besonderer Wert wird daraufgelegt, die Ware schnellstmöglich zu verarbeiten, damit sie nicht lange im Lager liegen bleibt.

Unser Hersteller verwendet das „**trockene Herstellungsverfahren**“, welches im Gegensatz zu dem „nassen Verfahren“ **erhebliche Vorteile** hat. Das nasse Verfahren ist zwar die traditionelle Vorgehensweise, aber durch die Vermischung mit Wasser und / oder Kokosmilch erhöhen sich die Risiken der Schimmelbildung drastisch.

Das Trockenverfahren besagt, dass **der Feuchteanteil des Fruchtfleisches schonend** - mittels eines Kontaktrockners - **reduziert** wird. Die dazu benötigte Prozesswärme wird aus den Schalen der Kokosnuss gewonnen. Um eine Kontamination mit den PAK (polycyclische aromatisierte Kohlenwasserstoffe) - welche hoch krebserregend sind - zu vermeiden, ist die Anlage so konstruiert, dass keine Rauchgase in das Kokosfett gelangen können.

**Bei der anschließenden Kaltpressung legt man großen Wert darauf, dass die Presstemperatur 40° C nicht überschreitet um die Kriterien der Rohkostqualität zu erfüllen.**

Selbstverständlich wird jede Ware in unserem Labor **in Deutschland nochmals kontrolliert**, um Ihnen ein Optimum an Qualität bieten zu können.

Neben dem Verzehr bietet Kokosöl weitere Anwendungsmöglichkeiten in der Kosmetik und in der Körperpflege. Die Rezepte dazu finden Sie unter: [www.lucias-natuerlicht.de/rezepte/](http://www.lucias-natuerlicht.de/rezepte/)

Weiterführende Informationen finden Sie unter:

Es gibt reichlich Literatur, die die Wirkung und Anwendungsbeispiele von Kokosöl belegen: Ich finde das folgende Buch gut verständlich und umfassend. Alle Aussagen werden durch Erfahrungen aus dem praktischen Alltag von Dr. Fife, durch Veröffentlichungen in Fachzeitingen oder Studien belegt.

„**Kokosöl – Das Geheimnis gesunder Zellen**“, Dr. Bruce Fife,  
Kopp Verlag, ISBN: 978-3-86445-053-2

Das Buch enthält Hinweise auf Dutzende Veröffentlichungen und Studien, die die Wirksamkeit und den gesundheitlichen Nutzen von Kokosöl bestätigen

Eine sehenswerte Dokumentation ist der folgende Film:

**Film „Die Cholesterin-Lüge“:**

<https://www.3sat.de/page/?source=/wissenschaftsdoku/sendungen/181759/index.html>

**Frau Dr. Anne Fleck** ist durch die Serie „Die Ernährungs-Docs“ bundesweit bekannt. Die Serie wird vom NDR produziert und inzwischen auf vielen 3. Programmen gesendet. Frau Dr. Fleck ist u.a. auf die Behandlung chronisch entzündlicher Erkrankungen wie Rheuma, auch durch Ernährung spezialisiert und mir persönlich als sehr kompetent bekannt. Auch sie verwendet und empfiehlt Kokosöl, u.a. auf ihrer Facebook - Seite: <https://business.facebook.com/DrAnneFleck/>