

Gehirn- und Bindegewebstuning durch Kokosfett VCO

Stoffwechsel im Überblick und Nutzen der Ketone und einer ketogenen Ernährung

Die Leber kann aus Fettsäuren **KETONE** bilden. Die Ketone, die aus den mittellangen Fettsäure (MCFS) des Virgin Coconut Oil VCO, der höchsten Qualität des Kokosöls, gebildet werden, sind klein und besonders aktiv. Ihnen werden laut einem Fachartikel der Zeitschrift „Zeitenwende 75/2013, Seite 58ff“ folgende Eigenschaften zugerechnet:

- sie schützen Nerven- und Gehirnzellen vor den Angriffen von aggressiven freien Radikalen
- sie fördern die Regeneration geschädigter Nervenzellen, auch bei Demenz und Alzheimer (belegt durch Laborversuche mit der Gabe von VCO, bei denen die Bildung des hirnspezifische Wachstumsfaktors BDNF belegt wurde)
- aufgrund dieser Ergebnisse sind günstige Wirkungen des VCO in Kombination mit Leinöl wahrscheinlich bei folgenden Erkrankungen:
 - Demenz und Alzheimer
 - Parkinson
 - Krebs, besonders Hirntumoren
 - Schäden nach Alkoholmissbrauch und Schlaganfällen

Eine mögliche Erklärung kann im Fettstoffwechsel mit **KETONEN aus VCO** liegen, die vor allem im Gehirn statt Zucker (Glucose) auch in Energie umgewandelt werden können. Der Fettstoffwechsel hat dabei folgende Eigenschaften:

- Katabol im ganzen Körper, also auch Fett abbauend
- Zell-**Auslagerung**, also auch Zell reinigend
- **Fett-Abbau**
- Blutdruck kann sinken
- „Konzentration“ kann steigen
- Cholesterin **abbauend**
- auch bei Sauerstoffmangel gute **Energie-Ausbeute**

Eine einseitige fettarme und kohlenhydratreiche Ernährung ist für das Gehirn auf Dauer zu belastend, da der Zuckerstoffwechsel Nebenwirkungen entwickeln kann. Folgende Schäden können entstehen:

- Die Bildung von schädlichen Zucker-Stoffwechselabfällen wie Amyloid-Plaques
- Bildung defekter Zellstrukturen wie Neurofibrillenbündeln
- Die genannten Schäden führen zu einer verminderten Signalübermittlung
- Die Gehirnzellen werden angreifbar für freie Radikale
- Weitere Schäden durch Schwermetalle werden wahrscheinlicher...

Die **KETONE**, die aus VCO gebildet werden, haben lt. dem o.g. Fachartikel besondere Eigenschaften:

- sie sind so klein, dass sie sogar ins Gehirn gelangen können, selbst in bereits geschädigte Bereiche
- die Gehirnzellen können aus diesen Ketonen wieder ausreichend Energie bilden
- sie „entmüllen“ die Zellen in Zusammenarbeit mit dem Leinöl
- sie verbessern die Signalübermittlung
- so beugen sie Schlaganfällen und Diabetes vor

- ⇒ **Versuche mit Fischölkapseln** haben in Studien keine dieser Effekte gezeigt!
- ⇒ **Versuch mit VCO:** Bereits bei einer Gabe von 40 g VCO (2 EL) waren bei Demenzkranken deutlich messbare mehr KETONE im Gehirn nachweisbar! Je **mehr KETONE im Gehirn** nachweisbar waren, **desto besser** schnitten die Patienten in einem Test ihrer **geistigen Fähigkeiten** ab!

Von allen Fetten und Ölen ist bei **VCO die Konzentration der kleinen und mittleren Fettsäuren**, deren **Ketone ins Gehirn** gelangen können, am größten!

Nun ein kurzer Überblick über eine ketogene basische Ernährung:

Allgemeine Regeln

- reichlich gesättigte Fette wie VCO
- ausreichend ungesättigte Omega-3-Fettsäuren aus Bio Leinöl
- wenig Kohlenhydrate, die der Körper zu Glucose umbauen kann
- an Zucker- und Stärke- reichhaltige Nahrungsmittel meiden
- viele frische lebendige Lebensmittel wie Obst und Gemüse
- ausreichend trinken

Im Wesentlichen stellt die **Öl-Eiweiß-Kost** nach Dr. J. Budwig die erste ketogene und gleichzeitig basische Kost dar, die mit Erfolg auch bei Krebs und vielen anderen Stoffwechselerkrankungen eingesetzt wurde. Die nun bekannt gewordenen Wirkungen bei Alzheimer und Demenz erweitern somit die Anwendbarkeit der Öl-Eiweiß-Kost als Therapie begleitende Maßnahme erheblich.

Die genannten Effekte kann ich aus eigener Erfahrung bei mir und meinem durch einen Gehirntumor geschädigten Mann bestätigen.

Frau Dr. Budwig empfahl auch den täglichen Verzehr einer Mischung aus Leinöl und Kokosfett. An diese Empfehlung angelehnt wurde mein **Lucia's Bio Luxusschmalz** entwickelt, das es mit und ohne Zwiebelstücke gibt. Das Leinöl fördert dabei durch die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren die Regeneration der Zellmembranen. Die aus dem VCO gebildeten Ketone optimieren die Energiegewinnung besonders im Gehirn und fördern zusätzlich die „Reinigung“ durch Plaque geschädigter Bereiche, auch im Bindegewebe.