

Inhalt

Einleitung	8
Sie ist rund, sie ist haarig, sie ist eine Kokosnuss	8
Woher kommt die Kokosnuss?.....	9
Sie haben eine Kokosnuss gekauft – was nun?	11
Ist Kokosöl unbedenklich?	14
Nützliche Tipps für den täglichen Gebrauch	15
 1 Allrounder in der Küche	 16
Kaffee.....	16
Kochen bei großer Hitze	17
Nahrungsfette.....	18
Frische Eier dank Kokosöl	19
Selbst gemachte Schokolade.....	20
 2 Kokosöl als Arznei	 22
Bronchitis.....	22
Campylobacteriose.....	23
Escherichia coli.....	24
Haemophilus-influenzae-Infektion.....	26
Harnwegsinfektionen.....	27
Listeriose.....	29
Salmonellose	30
Staphylokokkeninfektion	31
Arthritis.....	33
Osteoporose	35

Alzheimerkrankheit	36
Epilepsie.....	38
Aids.....	39
Chlamydien.....	40
Gonorrhö.....	42
Trichomoniasis	43
Brustkrebs	44
Darmkrebs	45
Geschwüre	46
Hautkrebs.....	47
Leukämie	49
Magenkrebs	50
Giardiasis	51
Malaria.....	52
Ringelflechte.....	54
Schilddrüsenstörungen	55
Diabetes.....	57
Fettverteilungsstörung	58
Hyperlipidämie	60
Bluthochdruck.....	61
Metabolisches Syndrom	63
Bauchspeicheldrüsenentzündung	65
Morbus Crohn.....	67
Leberkrankheiten	68
Hepatitis C.....	69
Masern	70
Pfeiffersches Drüsenfieber	72
Gingivitis.....	73
3 Förderung des Wohlbefindens	75
Aphthen.....	75
Lippenbläschen.....	76

Trockene Augen.....	77
Bindehautentzündung.....	79
Gehörgangentzündung.....	80
Grippe und Erkältungen.....	81
Halsentzündung.....	83
Sinusitis.....	84
Streptokokken-Angina.....	85
Zahnverfall.....	86
Fußpilz.....	88
Nagelpilz.....	89
Ekzeme.....	90
Schuppenflechte.....	92
Trockene Haut.....	93
Verbrennungen.....	94
Warzen.....	96
Wundheilung.....	97
Kopfläuse.....	98
Mückenschutzmittel.....	99
Hormonspiegel.....	101
Immunsystem.....	102
Muskelwachstum.....	104
Depression.....	105
Energiemangel.....	106
Gehirnfunktion.....	107
Fibromyalgie.....	108
Bauchfett.....	110
Gewichtsabnahme.....	111
Hoher Cholesterinspiegel.....	112
Langsamer Stoffwechsel.....	114
Candidiasis.....	115
Durchfall.....	117
Fettstuhl.....	118
Gallensteine.....	119

Hämorrhoiden.....	120
Leberschutz.....	121
Nährstoffresorption.....	123
Verstopfung	124
Stillen.....	125
Wachstum Neugeborener	127
Windelausschlag.....	128
 4 Schönheitspflege	130
Akne.....	130
Hautalterung	132
Augen-Make-up-Entferner	133
Geschädigtes Haar.....	134
Ohrenschmalz entfernen.....	135
Zahnaufheller.....	137
Zahnprothesen.....	138
Deodorants	140
Duftstoffe.....	141
Feuchtigkeitsspender	142
Gleitmittel.....	143
Pflegespülungen und Detangler	144
Make-up-Pinsel-Reiniger.....	145
Mundwasser	146
Seife.....	147
Sonnenschutz	148
 Über die Autorin	150
 Quellenverzeichnis.....	151
 Register	168