

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
Schilddrüsenerkrankungen	55
Diabetes.....	57
Fettverteilungsstörung	58
Hyperlipidämie	60
Bluthochdruck.....	61
Metabolisches Syndrom	63
Bauchspeicheldrüsenentzündung.....	65
Morbus Crohn.....	67
Leberkrankheiten.....	68
Hepatitis C.....	69
Masern	70
Pfeifersches Drüseneiters	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