

Susan Branson

ALLESKÖNNER KOKOSÖL

Ein Öl - viele Anwendungsmöglichkeiten



Virale und bakterielle Infekte bekämpfen



Den Stoffwechsel ankurbeln



Die Haut schützen und pflegen

© des Titels »Alleskönner Kokosöl« (ISBN 978-3-7423-2265-4)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

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