

Wissenswertes über Kokoswasser



Kokoswasser wird aus der grünen Kokosnuss gewonnen. Die Kokosnuss ist die Baumfrucht der Kokospalme. Sie wird als grüne relativ unreife, etwa kopfgroße Frucht geerntet. Die frische Kokosnuss enthält bis zu ½ l durchsichtige süßliche Flüssigkeit, das Kokoswasser, und ein weiches, weißes, aromatisch schmeckendes Fruchtfleisch.

Die grüne Kokosnuss ist in Europa kaum bekannt. Die braune Nuss, die wir hier kaufen können, ist der Kern der grünen Frucht, mit nur mehr sehr wenig Fruchtwasser. Das Kokoswasser wird geerntet, bevor sich dieser Kern bildet, in dem das stark fetthaltige Kokosfleisch vorhanden ist.

Kokoswasser ist zu unterscheiden von der Kokosmilch. Die Kokosmilch wird durch Auspressen des Fruchtfleisches der reifen Frucht gewonnen. Kokoswasser ist im Gegensatz zur Kokosmilch nur minimal fetthaltig (1,05g/100ml).

In Brasilien ist Kokoswasser ein Nationalgetränk und wird dort direkt aus der Kokosnuss getrunken. Man schwört hier auf das Wasser der Kokosnuss: „Kokoswasser hält gesund für alle Zeiten!“

Kokoswasser ist ein vollwertiges Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und trägt zu einem gesunden Organismus bei. Es stärkt die Abwehrkräfte, unterstützt die Darmsanierung, hilft bei Verdauungsproblemen, aktiviert den Stoffwechsel, ist Aufbaunahrung für das Nervensystem und unterstützt die Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Darüber hinaus hat es einen vitalisierenden und zellregenerativen Effekt und wirkt positiv auf Haut und Haar. Auch bei der Behandlung von Zellulite kann Kokoswasser zur Entschlackung mit gutem Erfolg eingesetzt werden.

In der Ayurveda Heilkunde wird die heilsame Wirkung des Kokoswassers schon seit Jahrtausenden genutzt. Angefangen von entzündungshemmend über fiebersenkend, Nieren und Blut reinigend bis hin zur Anwendung bei Blasenkrankungen. Kokoswasser hat nach Angaben der ayurvedischen Medizin außerdem eine blutverdünnende, infarktprophylaktische Wirkung.

Die Zusammensetzung des Kokoswassers ist ähnlich der physiologischen Kochsalzlösung und wird vor allem in tropischen Ländern mit gutem Erfolg bei Dehydrierungen eingesetzt.

Kokoswasser enthält außerdem Proteine, die die sofortige Aufnahme in den Blutkreislauf erlauben. Bereits im 2. Weltkrieg und im Vietnamkrieg wurde Verletzten Kokoswasser injiziert, wenn Blutserum fehlte.

Auch Organe werden in der Nährlösung des Kokoswassers transportiert.

Die besondere Wirkung des Kokoswassers auf Magen und Darm, erlaubt eine schnellere Rekonvaleszenz nach Operationen, speziell bei Magen- und Herzoperationen, da Kokoswasser den notwendigen Nährstoffbedarf zuführt und leicht verdaulich ist.

Durch seine hydrierende Wirkung und seinen hohen Mineral- und Nährstoffgehalt, wird Kokoswasser mit gutem Erfolg im Sport- und Fitnessbereich eingesetzt. Die FAO – die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen – hat empfohlen, Kokoswasser als natürliches Energiegetränk für Leistungs- und Freizeitsportler einzusetzen. Die FAO empfiehlt Kokoswasser als „reines, frisches, natürliches und nährstoffreiches Getränk mit einem delikaten Geschmack, das dazu noch alle Eigenschaften eines Energiegetränkes besitzt“. (FAO-Aktuell, Jg. 30, Nr. 37-38/2000 vom 22. September 2000)

Der hohe natürliche Gehalt an Natrium, Kalium und Magnesium sorgt für den notwendigen Mineralstoffausgleich im Sport. Kokoswasser kann vom Körper besser aufgenommen werden, als industriell hergestellte Produkte. Ausdauerathleten verschiedenster Sportarten bestätigen besonders die gute Magenverträglichkeit unter sportlicher Belastung. Auch in großen Mengen getrunken ist Kokoswasser sehr gut verträglich und verursacht keine Beschwerden.

Durch seine Entgiftungs- und Entschlackungsfähigkeit, wird Kokoswasser mit gutem Erfolg bei der Amalgamsanierung und -entgiftung eingesetzt. (hierzu siehe „Amalgamausleitung mit Kokoswasser“ nach Dr. Friedrich)

Kokoswasser ist ein natürliches Nahrungsmittel und mit dem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen für die Gesundheit und das Allgemeinbefinden des Körpers sehr zu empfehlen.



Verkauf Italien:
Cosmo Life GmbH
Europastr 13
I - 39052 Kaltern(BZ)
Tel. 0039 0471 964096
Fax: 0471 966158
info@cosmolife.it
www.biosa.it

COPAVIT
taste of nature