

Natürlich entgiften mit Kokoswasser

Was die Brasilianer ganzjährig bei heissen Temperaturen als Erfrischung zu sich nehmen, macht auch als Getränk in kühleren Gefilden Sinn. Verantwortlich dafür sind die im Kokoswasser enthaltenen Mineralstoffe und Aminosäuren, die vor allem bei Entgiftungsprozessen ordentlich mitmischen.



Zugegeben, beim Stichwort Kokosnuss fallen einem vor allem leckere Currygerichte in allen Varianten ein. Bevor aber die Kokosnuss Fleisch ansetzt, aus welchem die bekannte Kokosmilch gewonnen wird, enthält sie eine klare, wässrige und wohlriechende Flüssigkeit. Und wer schon einmal in den Genuss des brasilianischen Nationalgetränks gekommen ist, will den Strohhalm nicht so schnell wieder aus dem Mund nehmen. Das leicht milchig aussehende Wasser schmeckt leicht fruchtig und einfach herrlich erfrischend!

Im Gegensatz zur Kokosmilch hat Kokoswasser kaum Fett und entsprechend wenig Kalorien, dafür aber einen hohen Anteil an Mineralstoffen und Nährwerten. Vor allem der hohe Gehalt an Natrium, Kalium und Magnesium macht aus Kokoswasser eine natürliche Alternative zu chemisch hergestellten Produkten. Ausdauersportler profitieren davon. Dabei ist es magenfreundlich und wird in einigen Ländern traditionell als Flüssigkeitsausgleich bei Durchfallerkrankungen eingesetzt.

F. X. Mayr-Kur mit Erfolg

Pures Kokoswasser kann ebenfalls zur Entschlackung und Entsäuerung des Organismus beitragen. Denn ein ausgeglichener und ausreichender Wasser- und Mineralhaushalt ist für Gesundheit und Wohlbefinden von elementarer Bedeutung. In der Regenerationstherapie nach Dr. F. X. Mayr werden etwa basische Mineralsalze in Form von Basenpulver mehrfach täglich substituiert. Studien zeigten durchgängig einen höheren Kurerfolg für stark mineralstoffhaltige Wasser. Dafür sorgt ihre hohe Bioverfügbarkeit – das heisst, die bessere physiologische Aufnahme der im Heilwasser auf natürliche Weise gelösten Mineralien.

Da Kokoswasser ebenfalls ein stark mineralstoffhaltiges basisches Wasser ist, liess sich ein ähnlicher Zusammenhang vermuten. Man wollte es jedoch genau wissen: Während einer zweiwöchigen, stationären Regenerationstherapie nach Dr. F. X. Mayr untersuchten Wissenschaftler die Effekte eines mineralstoffreichen, basischen Kokoswassers auf die Beschwerdemuster der kurenden Patienten im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die mineralstoffarmes Kontrollwasser zu sich nahm. Beide Gruppen wurden zusätzlich dreimal täglich mit Basenpulver, einem hoch konzentrierten Mineralstoffgemisch, versorgt. Auch das begleitende Kurprogramm, bestehend aus einem Diätprogramm und Bewegung, war für alle Kursteilnehmer gleich.

Das Ergebnis überraschte: Der Mineralhaushalt der Teilnehmergruppe mit Kokoswasser verzeichnete einen Kaliumanstieg, während sich bei der zweiten Gruppe keine Veränderung zeigte. In direktem Zusammenhang mit dem Mineralstoffspiegel und der Bioverfügbarkeit schien vor allem der Anstieg im Bereich der Leistungsfähigkeit zu stehen. In der Kontrollgruppe hingegen kam es sogar zu einem Abfall der Leistung. Des Weiteren bildete die Kokoswassergruppe weniger Harnsäure, während in der Kontrollwasser-Gruppe sogar eine Erhöhung dieses Wertes zu beobachten war. Kokoswasser leistet also tatsächlich einen bemerkenswerten Beitrag zur Entgiftung des Organismus.

Aktivierete Zellreinigung

Untermauert wird dieser Befund durch eine zweite Studie von Dr. H. Friedrich, dieses Mal zur Ausleitung des giftigen Amalgams mit Kokoswasser (erschien anlässlich der Tagung zur Humantoxikologie von Amalgam der Umweltakademie Freiburg, 1997). Das Problem: Das in Amalgamfüllungen enthaltene Quecksilber lagert sich im umgebendem Zahnfleisch und Knochen ab und wird über das Lymphsystem abtransportiert, von wo es weiter zu Gehirn und Nieren, aber auch zu Leber und Darm gelangt. Dr. Friedrich konnte mit seinen Untersuchungen belegen, dass Kokoswasser in diesen Prozess eingreift, und zwar in folgender Weise: Seine schwefelhaltigen Aminosäuren aktivieren die Zellreinigung von toxischen Substanzen. Sie binden das in den Organen abgelagerte Quecksilber und verhindern damit seine erneute Umverteilung im Körper. Als nebenwirkungslose und vollwertige Nahrungsergänzung hat sich dementsprechend Kokoswasser bei der Amalgamausleitung bewährt.

Und dennoch waren ayurvedische Behandlungsformen den europäischen Wissenschaftlern eine Nasenlänge voraus. Sie setzen Kokoswasser per Tradition nicht nur zu innerlichen Reinigungszwecken, sondern auch zur Infarkt-Prophylaxe auf Basis seiner blutverdünnenden Wirkung ein.

Artikel erschienen in „Natürlich gesund“, Ausgabe 2/10