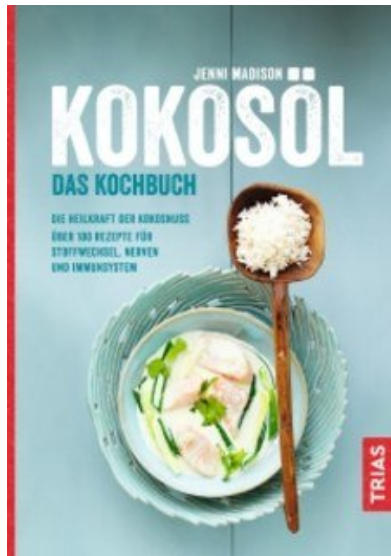


# Jenni Madison Kokosöl. Das Kochbuch

Reading excerpt  
[Kokosöl. Das Kochbuch](#)  
of [Jenni Madison](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart

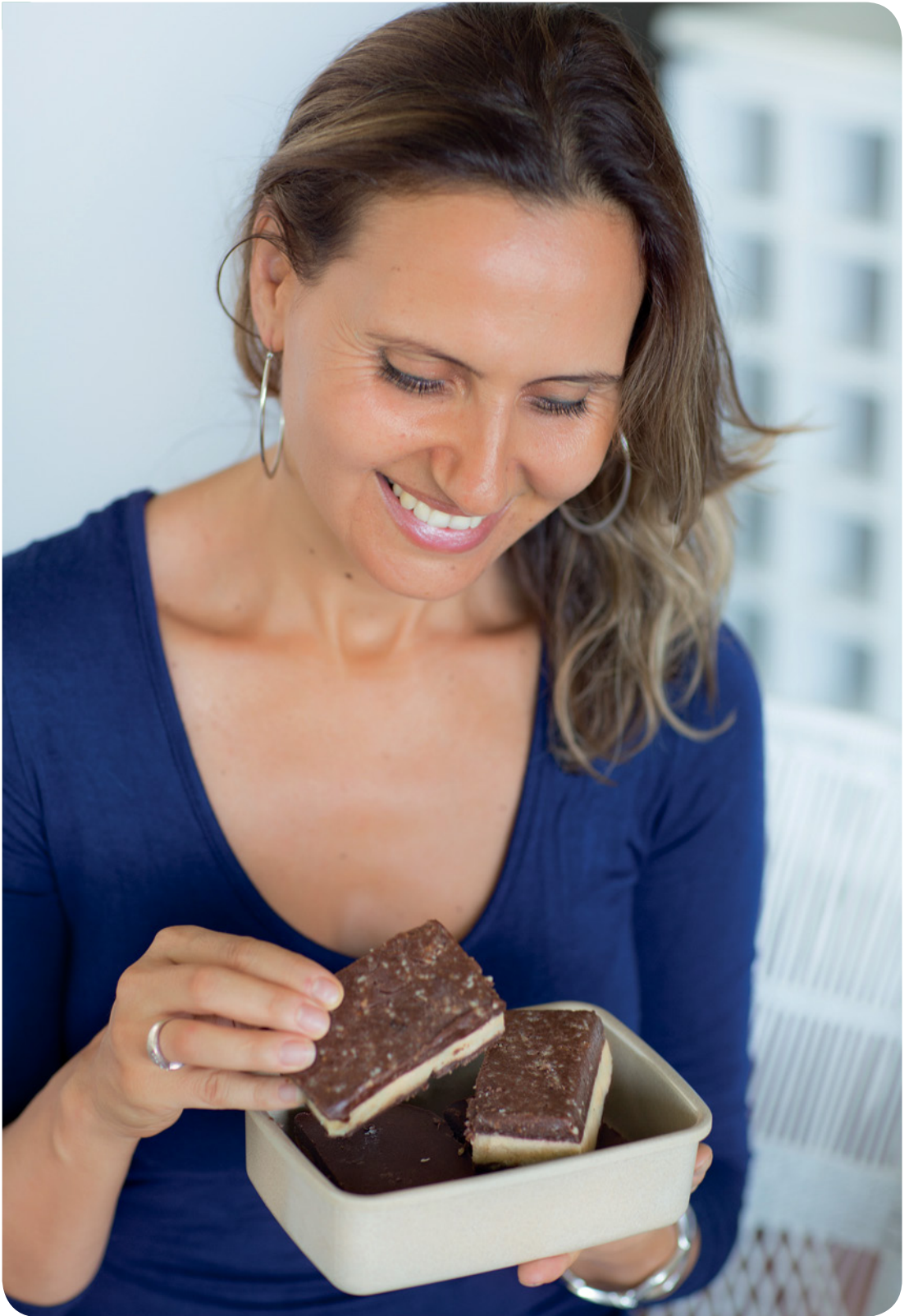


<https://www.narayana-verlag.com/b22469>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<https://www.narayana-verlag.com>





# Liebe Leserin, lieber Leser,

Kokosöl hilft Tausenden von Menschen auf der ganzen Welt, besser auszusehen, sich besser zu fühlen, mehr Energie zu haben und dauerhaft schlank zu bleiben.

Vor einigen Jahren wusste ich noch nicht einmal, was Kokosöl überhaupt ist. Abgesehen von gelegentlichen Junkfood-Ausrutschern hielt ich mich für eine gesundheitsbewusste Esserin. Ich ernährte mich weitgehend vegetarisch, trank Wasser, bemühte mich um Demut und einen insgesamt bewussten Lebensstil. Aber ich wusste nichts von echter Schokolade, grünen Smoothies oder Rohkost. Zum Kochen und Braten verwendete ich Olivenöl, ohne zu wissen, dass es instabil und hitzeempfindlich ist, und cremte mich mit dem ein, was ich für »gute Kosmetik« hielt. Trotz dieses gesunden Lebensstils fühlte ich mich nicht besonders. Ich war oft erschöpft, energielos und müde. Ich litt unter Hautausschlägen an den Unterarmen und Füßen und so lange ich denken kann, hatte ich Dermatitis an Armen und Beinen. Mein Immunsystem war äußerst sensibel und meine Verdauung schwach, ich hatte immer wieder Blähungen und Unverträglichkeiten, Hefepilzbefall und Unterbauchschmerzen.

Meine Neugier auf das Thema Rohkosternährung war entfacht, als ich 2005 David Wolfe, einen der weltweit führenden Ernährungsexperten, auf einem Seminar auf Fidschi sprechen hörte. Damals wurden mir auf dramatische Art und Weise die Augen geöffnet. Zu dieser Zeit gab es bei uns in Australien nicht ein einziges Rohkost-Restaurant. Heute schießen sie überall wie Pilze aus dem Boden, ebenso wie Gesundheitscoaches, Ernährungsberater und Kokosbotschafter.

Als ich Kokosöl kennenlernte, war das der Wendepunkt in meinem Leben – es war das bis dahin fehlende Puzzleteil. Zum ersten Mal seit Jahren hatte ich keine Pickel mehr, ich hatte Energie ohne die sonst schon so gewohnten Durchhänger und war frei von Lebensmittelsüchten und Heißhungerattacken. Ich trank Smoothies und aß Speisen mit Kokosöl und anderen guten Fetten. Mein Körper begann, die darin enthaltenen Nährstoffe tatsächlich aufzunehmen, und verschonte mich mit Verdauungsproblemen. Jeden Tag Kokosöl zu essen, es ständig in der Küche zu verwenden, meine Haut damit zu pflegen

und regelmäßige Ölziehkuren (Seite 62) zu machen, wurde selbstverständlich für mich – und erwies sich zugleich als unglaublich einfach, nachhaltig und kostengünstig. Bis zum heutigen Tag entdecke ich ständig neue Anwendungsmöglichkeiten.

Viele Jahre lang hatte man uns in Australien darauf getrimmt, Fett als Feind zu betrachten – vor allem Kokosfett. Ein großer Teil der Gesundheitsindustrie hat, was die Vorteile von Kokosöl und anderer gesunder Fette (der »essentiellen Fettsäuren«) betrifft, noch immer einiges aufzuholen. Einfach ausgedrückt sind diese Fette und Öle »natürlich«, also ganz so, wie die Natur sie vorgesehen hat – nämlich gesund. Die Fette dagegen, die hydriert, manipuliert und künstlich hergestellt werden, sind die schädlichen Fette. In diesem Buch erkläre ich den Unterschied zwischen Fetten, die gut für Sie sind, und solchen, die Sie mit großer Vorsicht behandeln sollten. Wenn Sie aus der in diesem Buch vorgestellten Ernährung mit Kokosöl und Superfoods echten und nachhaltigen Nutzen ziehen möchten, empfehle ich Ihnen, die schlechten Fette komplett zu meiden.

Natürliche Fette sind eine Nährstoffquelle. Ich erkläre, wie Kokosöl Blutzuckerwerte ausgleichen, Heißhunger vorbeugen, der Haut (einschließlich zarter Babyhaut), dem Gehirn und der Verdauung helfen und noch viel mehr Gutes tun kann. Ich zeige Ihnen, wie Sie Lebensmittel geschickt kombinieren können, wie gutes Fett Sie beim Abnehmen unterstützt und in die Lage versetzt, Nährstoffe aus anderen natürlichen Quellen auch tatsächlich aufzunehmen. Gute Fette wie Kokosöl sind für eine optimale Körperfunktion ein Muss. Sie sind eine natürliche Quelle für eine gute Nährstoffversorgung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und nachhaltige Heilung.

---

*Kokosöl wurde zu meiner Leidenschaft.  
Je mehr ich es verwende, desto gesünder  
fühle ich mich – und sehe auch so aus!*

---

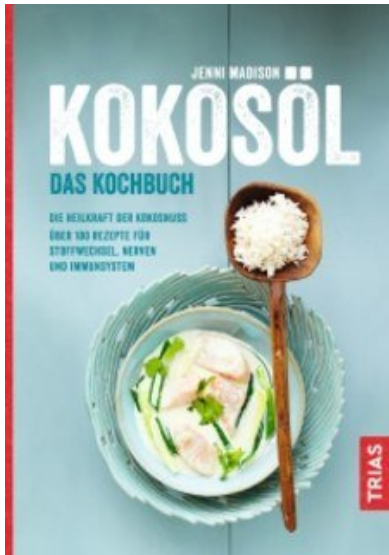
In diesem Buch geht es darum, wie Sie Kokosöl, vollwertige Lebensmittel, Superfoods und andere pflanzliche Lebensmittel voller guter Inhaltsstoffe – egal, ob roh oder gekocht – möglichst optimal einsetzen können, um sich strahlender Gesundheit zu erfreuen und rundum gut leben zu können. Gleichzeitig ist es auch ein Rezeptbuch, ein Handbuch für die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten von Kokosöl sowie eine Einführung in ein vollständig giftfreies Ernährungs- und Schönheitsprogramm. Es enthält viele meiner eigenen Rezepte, Beiträge der übrigen Mitglieder des Coconut-Magic-Teams sowie anderer, kokosnussbegeisterter Freundinnen und Freunde. Die Rezepte sind einfach und gesund und helfen Ihnen dabei, Ihren Alltag mit gesunden Gerichten zu bereichern.

Die meisten, wenn auch nicht alle Rezepte enthalten Kokosöl oder Kokos in einer anderen Form. Manche Rezepte, z.B. die für Salatdressings, werden aber auch mit Oliven-, Lein- oder Hanföl zubereitet. Außerdem habe ich einige Saftrezepte beigefügt, weil ich glaube, dass sie für eine gute Gesundheit unerlässlich sind. Säfte gehören zu den Rezepten, die ich ausnahmsweise nicht mit Kokosöl zubereite – ich habe es nie probiert und glaube auch nicht, dass es funktioniert. (Falls Sie damit Erfahrung haben, teilen Sie es mir gerne mit.)

Ich bin keine studierte Ernährungsexpertin, aber ich habe meine eigene Gesundheit und meinen Lebensstil durch Kokosöl positiv und sehr erfolgreich verändert. Dieses Buch ist das Ergebnis jahrelanger Recherchen und Reisen rund um die Welt sowie zahlloser Besuche auf Kokosnussfarmen und bei -produktherstellern, immer mit dem Zweck, die besten und neuesten Informationen über Kokosöl und seine Verwendung kennenzulernen.

Begleiten Sie mich auf dieser Reise zu einer besseren Gesundheit und steigen Sie von schädlichen Ölen und Fetten auf einen ebenso einfachen wie kostengünstigen und nachhaltigen Lebensstil mit Kokosöl um.

Ihre Jenni Madison



Jenni Madison

[Kokosöl. Das Kochbuch](#)

Die Heilkraft der Kokosnuss; Über 100  
Rezepte für Stoffwechsel, Nerven und  
Immunsystem

184 pages, pb  
publication 2017



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life  
[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)