



## Kann Kokosnussöl bei der Behandlung von Lupus helfen?

Die Symptome von Lupus kommen und gehen, das heißt, sie treten nicht ständig auf. Wenn die Symptome aufflackern, fühlen Sie sich krank. Manche Menschen greifen in solchen Situationen auf Hausmittel zurück, und Kokosnussöl ist eines der beliebtesten Mittel. Vorteile von Kokosnussöl für die Lupusbehandlung Wenn Sie unter Lupus-Symptomen leiden, sollten Sie Kokosnussöl ausprobieren, da es einige nachgewiesene Vorteile hat. Ein häufiges Symptom von Lupus ist extreme Müdigkeit. Sie können sich müde fühlen, auch wenn Sie genug Schlaf bekommen. Kokosnussöl ist reich an mittelkettigen Triglyceriden, die als schnelle Energiequelle dienen. Wenn Sie langkettige Triglyceride zu sich nehmen, gelangen die Moleküle über &hellip;



Die Symptome von Lupus kommen und gehen, das heißt, sie treten nicht ständig auf. Wenn die Symptome aufflackern, fühlen Sie sich krank. Manche Menschen greifen in solchen Situationen auf Hausmittel zurück, und Kokosnussöl ist eines der beliebtesten Mittel.

# **Vorteile von Kokosnussöl für die Lupusbehandlung**

Wenn Sie unter Lupus-Symptomen leiden, sollten Sie Kokosnussöl ausprobieren, da es einige nachgewiesene Vorteile hat. Ein häufiges Symptom von Lupus ist extreme Müdigkeit. Sie können sich müde fühlen, auch wenn Sie genug Schlaf bekommen. Kokosnussöl ist reich an mittelkettigen Triglyceriden, die als schnelle Energiequelle dienen. Wenn Sie langkettige Triglyceride zu sich nehmen, gelangen die Moleküle über das Blut zu den Geweben, die sie benötigen.

Mittelkettige Triglyceride hingegen gelangen in die Leber. Von dort aus werden sie zu einer schnellen Energiequelle für den Rest des Körpers, ähnlich wie Kohlenhydrate. MCTs sind so effektiv bei der schnellen Energieversorgung des Körpers, dass sie schon seit Jahren in Sporternährungsprodukten verwendet werden.

## **Gesundheit der Haut**

Menschen mit Lupus reagieren möglicherweise empfindlich auf Licht. Dieser Zustand wird als Lichtempfindlichkeit bezeichnet. Wenn Sie unter diesem Lupussymptom leiden, können Sie aufgrund von Lichteinwirkung Hautausschläge bekommen. Studien haben ergeben, dass Kokosnussöl gut für die Gesundheit der Haut ist. Es schützt die Haut vor Austrocknung und anderen äußeren Faktoren wie Allergenen und Chemikalien.

Eine Studie hat auch gezeigt, dass Kokosöl die Symptome der atopischen Dermatitis, einer Hauterkrankung, bei der sich die Haut entzündet, lindern kann. Kokosnussöl könnte also auch bei lupusbedingten Hautausschlägen die gleiche lindernde Wirkung haben.

## **Wie verwendet man Kokosnussöl bei Lupus?**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Kokosnussöl bei Lupus zu verwenden, je nachdem, welche Symptome Sie lindern möchten. Wenn Sie es als Energiequelle verwenden möchten, fügen Sie Ihren Getränken ein paar Tropfen hinzu. Sie können es auch zum Kochen verwenden.

Wenn Sie Ausschläge in den Griff bekommen wollen, geben Sie ein paar Tropfen Kokosöl auf Ihre Handfläche und reiben Sie sie in kreisenden Bewegungen auf die Haut.

Derzeit gibt es noch nicht genügend Forschungsergebnisse, um festzustellen, wie viel Kokosnussöl Sie verwenden sollten, um die Symptome von Lupus zu lindern. Da es sich bei Kokosnussöl um gesättigtes Fett handelt, sollten Sie die Richtlinien des USDA für den Verzehr von Kokosnussöl beachten.

Nach diesen Richtlinien sollten gesättigte Fette höchstens 10 % der täglichen Gesamtkalorienmenge ausmachen. Wenn Sie eine 2.000-Kalorien-Diät einhalten, wären das 200 Kalorien. 100 Gramm Kokosnussöl haben 833 Kalorien und 99,1 Gramm Fett.

Wenn Sie Kokosnussöl zur Behandlung von Lupus verwenden, sollten Sie die Ernährungsrichtlinien beachten. Wenn Sie spezielle Fragen zum Umgang mit Lupus haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**