

eBook

De genezende werking van **kokosolie**



Inhoudsopgave

Waarom kokosolie één van de gezondste oliën ter wereld is	3
- Kokosolie bevat vetzuren met krachtige medicinale eigenschappen	3
- Bevolkingsgroepen die veel kokos eten behoren tot de gezondste mensen op aarde	4
- Kokosolie kan je energieverbruik verhogen, waardoor je meer vet verbrandt ..	5
- Het laurinezuur in kokosolie kan bacteriën, virussen en schimmels doden, zodat infecties worden voorkomen	6
- Kokosolie remt je eetlust waardoor je minder eet zonder moeite te doen	7
- De vetzuren in kokosolie worden in ketonen omgezet, wat kan zorgen voor minder epileptische aanvallen	8
- Kokosolie kan de cholesterolniveaus in het bloed verbeteren en het risico op hartziekten verminderen	9
- Kokosolie kan het haar tegen schade beschermen, de huid hydrateren en het kan als zonnebrandmiddel gebruikt worden	10
- De vetzuren in kokosolie kunnen de hersenfunctie bij patiënten met Alzheimer verbeteren	11
- Kokosolie kan je helpen om (buik) vet kwijt te raken	12
Onderhoudsdosis	13
Bakken en braden met kokosolie	15
Kokosolie-ontgiftig	16
Natuurlijke remedies met kokosolie	18
Aambeien	18
Acne	18
Artritis	18
Brandwonden	19
Insectenwerend middel	19
Luieruitslag	19
Oorontsteking	19
Oorsmeer	19
Pijnlijke of gespannen spieren	20
Tandvleesontsteking	20
Conclusie	21
Disclaimer	22
Geraadpleegde literatuur en bronnen	23

Waarom kokosolie één van de gezondste oliën ter wereld is

Kokosolie gebruik ik écht overal voor. Om te bakken, om te smeren op mijn boterham, als aftershave crème, in mijn koffie en thee, etc. De lijst kan niet lang genoeg zijn. Het is één van de weinige voedingsmiddelen die met recht “superfood” genoemd kan worden. De unieke combinatie van vetzuren kan diepgaande positieve effecten hebben op je gezondheid zoals verlies van vet, een betere hersenfunctie en verschillende andere bijzondere voordelen. Hieronder heb ik tien redenen verzameld om aan te tonen waarom kokosolie één van de gezondste oliën ter wereld is en waarom ieder huishouden kokosolie zou moeten gebruiken. Alle gezondheidsvoordelen zijn bewezen door middel van uitgebreid wetenschappelijk onderzoek op mensen. Bronnen heb ik erbij vermeld.

Ik merk dat mensen vaak kokosolie en kokosvet door elkaar halen. Beiden zijn dezelfde. Kokosvet wordt namelijk olie boven de 25 graden. Let er wel op dat je biologische, koudgeperste, ongeraffineerde en extra-vierge kokosolie gebruikt.

Kokosolie bevat vetzuren met krachtige medicinale eigenschappen

Kokosolie werd in het verleden gedemoniseerd omdat het verzadigd vet bevat. Kokosolie, met een verzadigd vetpercentage van bijna 90%, is zelfs één van de rijkste bronnen van verzadigd vet die we kennen (1). Uit nieuwe gegevens blijkt echter dat verzadigde vetten onschadelijk zijn. Vele zeer grote onderzoeken met honderduizenden mensen laten zien dat het hele punt van “aderverkalking” vanwege verzadigd vet een fabeltje was (2). Kokosolie bevat bovendien niet de gemiddelde, gewone verzadigde vetten die je in kaas of biefstuk vindt. Nee, ze bevatten de zogenaamde middellange keten vetzuren (MCFA's in het Engels). De meeste vetzuren in voeding zijn lange keten vetzuren, maar de middellange keten vetzuren die in kokosolie zitten worden op een andere manier omgezet in ons lichaam. Ze gaan direct uit het spijsverteringskanaal naar de lever, waar ze als snelle bron van energie worden gebruikt, of worden omgezet in zogenaamde ketonlichamen, die therapeutische effecten kunnen hebben op hersenaandoeningen zoals epilepsie en Alzheimer.

Conclusie: kokosolie bevat veel middellange keten vetzuren, die op een andere manier in de stofwisseling worden omgezet en die een therapeutisch effect kunnen hebben op verscheidene hersengerelateerde aandoeningen.

Bron: (1)

<http://nutritiondata.self.com/facts/fats-and-oils/508/2>

Bron: (2)

<http://ajcn.nutrition.org/content/early/2010/01/13/ajcn.2009.27725.abstract>

Bevolkingsgroepen die veel kokos eten behoren tot de gezondste mensen op aarde

Kokos is in onze Westerse samenleving een soort “exotisch” eten, dat vooral wordt gegeten door gezondheidsbewuste mensen. Maar in sommige delen van de wereld is kokos basisvoedsel, waarop mensen vele generaties lang goed hebben geleefd. Het beste voorbeeld van een dergelijke bevolkingsgroep is die van Tokelaua, in de Stille Oceaan. De Tokelauanen halen meer dan 60% van hun calorieën uit kokosnoten en zij zijn de grootste verbruikers van verzadigd vet ter wereld. Deze mensen genieten een uitmuntende gezondheid, zonder enig bewijs van hartziektes (3). Ook de Kitavanen kunnen als voorbeeld dienen van een bevolkingsgroep die veel kokos eet en in prima gezondheid verkeert (4).

Conclusie: heel wat bevolkingsgroepen op de wereld doen het al vele generaties lang heel goed op een dieet van enorme hoeveelheden kokos.

Bron: (3)

<http://ajcn.nutrition.org/content/34/8/1552.short>

Bron: (4)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8450295>

Kokosolie kan je energieverbruik verhogen, waardoor je meer vet verbrandt

Op het moment is obesitas één van de grootste gezondheidsproblemen in de wereld. Sommigen denken dat obesitas alleen draait om calorieën op zich, maar anderen denken dat de bronnen van die calorieën ook van groot belang zijn. Het is een feit dat verschillende voedingsbronnen ons lichaam en onze hormonen op verschillende manieren beïnvloeden. In dit opzicht is het niet waar dat “een calorie een calorie” is. De middellange keten triglyceriden (MKT's) in kokosolie kunnen het energieverbruik in verhouding tot dezelfde hoeveelheid calorieën uit lange keten vetzuren verhogen (5) (6). Uit één onderzoek bleek dat bij 15-30 gram MKT's per dag het energieverbruik in 24 uur met 5% toenam, wat neerkomt op ongeveer 120 calorieën per dag (7).

Conclusie: de middellange keten triglyceriden in kokosolie blijken het energieverbruik in 24 uur met wel 5% te verhogen, wat op de lange duur zou kunnen leiden tot een aanzienlijk gewichtsverlies.

Bron: (5)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3532757>

Bron: (6)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2021124>

Bron: (7)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8654328>

Het laurinezuur in kokosolie kan bacteriën, virussen en schimmels doden, zodat infecties worden voorkomen

Bijna 50% van de vetzuren in kokosolie bestaat uit 12-koolstof laurinezuur. Als kokosolie enzymatisch wordt verteerd vormt het een monoglyceride genaamd monolaurine. Zowel laurinezuur als monolaurine kan schadelijke ziekteverwekkers zoals bacteriën, virussen en schimmels doden (8). Deze stoffen blijken bijvoorbeeld de bacterie Staphylococcus Arureus (een zeer gevaarlijke ziekteverwekker) en de gist Candida Albicans (een veel voorkomende bron van schimmelinfecties bij mensen) te doden (9) (10).

Conclusie: de vetzuren en afbraakproducten in kokosolie kunnen schadelijke ziekteverwekkers doden, waardoor ze kunnen helpen bij het voorkómen van infecties.

Bron: (8)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC444260/>

Bron: (9)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10762277>

Bron: (10)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17651080>

Kokosolie kan je eetlust remmen, waardoor je minder eet zonder moeite te doen

Een interessante eigenschap van kokosolie is dat het je hongergevoel kan verminderen. Dit zou in verband kunnen staan met de manier waarop de vetzuren erin worden omgezet, want ketonlichamen kunnen een eetlustverminderend effect hebben (11). In één studie werden variërende hoeveelheden middellange- en lange-keten triglyceriden aan 6 gezonde mannen gegeven. De mannen die de meeste MKT's kregen, aten gemiddeld 256 calorieën minder per dag (12). En uit een onderzoek met 14 gezonde mannen bleek dat degenen die de meeste MKT's bij het ontbijt aten, aanzienlijk minder calorieën aten bij de lunch (13).

Deze onderzoeken waren klein en namen maar een korte tijd in beslag. Als het effect over langere tijd zou aanhouden, zou dat een enorme invloed kunnen hebben op het lichaamsgewicht, gerekend over een aantal jaar.

Conclusie: de vetzuren in kokosolie kunnen de eetlust aanzienlijk verminderen, wat op de lange duur een positieve invloed zou kunnen hebben op het lichaamsgewicht.

Bron: (11)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17228046>

Bron: (12)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8696422>

Bron: (13)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9701177>

De vetzuren in kokosolie worden in ketonen omgezet, wat kan zorgen voor minder epileptische aanvallen

Een vorm van het zogenaamde ketogene (zeer weinig koolhydraten, zeer veel vet) dieet wordt momenteel bestudeerd om verscheidene aandoeningen te behandelen. De best bekende therapeutische toepassing van dit dieet is bij kinderen met een vorm van epilepsie die niet op medicijnen reageert (14). Dit dieet houdt in dat je zeer weinig koolhydraten eet en grote hoeveelheden vet, wat leidt tot zeer verhoogde concentraties van ketonlichamen in het bloed. Om de één of andere reden kan dit dieet het aantal epileptische aanvallen bij kinderen enorm verminderen, zelfs bij diegenen bij wie allerlei verschillende medicijnen niet hielpen. Omdat de MKT's in kokosolie naar de lever worden vervoerd en in ketonlichamen worden omgezet, worden ze vaak bij epileptische patiënten gebruikt om ketosis teweeg te brengen, terwijl er wel iets meer koolhydraten in het dieet worden toegestaan (15) (16).

Conclusie: de MKT's in kokosolie kunnen de concentratie van ketonlichamen in het bloed verhogen, wat kan helpen bij het verminderen van epileptische aanvallen bij kinderen.

Bron: (14)

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1474442208700929>

Bron: (15)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/562929>

Bron: (16)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19049583>

Kokosolie kan de cholesterolniveaus in het bloed verbeteren en het risico op hartziektes verminderen

Kokosolie zit vol met verzadigde vetten, die trouwens geen schade toebrengen aan het lipidenprofiel in het bloed, zoals eerder werd gedacht. Verzadigde vetten verhogen het (goede) HDL-cholesterol en veranderen LDL-cholesterol in een goedaardig subtype (17) (18). Bij een studie met 40 vrouwen bleek dat kokosolie – vergeleken met soja-olie – het totale en het LDL-cholesterol omlaag bracht, terwijl HDL toenam (19). Er zijn ook onderzoeken op ratten die aantonen dat kokosolie triglyceriden verlaagt en het totale- en LDL-cholesterol. HDL neemt toe en er treedt een verbetering op van bloedstollingsfactoren en van de antioxidante status (20) (21). Deze verbetering in cardiovasculaire risicofactoren zou theoretisch moeten leiden tot een verminderd risico op hart- en vaatziektes.

Conclusie: uit onderzoek op zowel mensen als ratten blijkt dat kokosolie belangrijke risicofactoren verlaagt, zoals het totale-, het LDL- en het HDL-cholesterol. Daaruit zou geconcludeerd kunnen worden dat het naar een verminderd risico op hart- en vaatziektes kan leiden.

Bron: (17)

<http://ajcn.nutrition.org/content/77/5/1146.short>

Bron: (18)

<http://ajcn.nutrition.org/content/67/5/828.short>

Bron: (19)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19437058>

Bron: (20)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15329324>

Bron: (21)

[http://www.journals.elsevierhealth.com/periodicals/yeclnm/article/S1751-4991\(07\)00043-1/abstract](http://www.journals.elsevierhealth.com/periodicals/yeclnm/article/S1751-4991(07)00043-1/abstract)

Kokosolie kan het haar tegen schade beschermen, de huid hydrateren en het kan als zonnebrandmiddel gebruikt worden

Kokosolie kan verschillende doelen dienen die niets met eten te maken hebben. Veel mensen gebruiken het voor cosmetische doeleinden en om het haar en de huidgezondheid te verbeteren en er mooier te laten uitzien. Onderzoek bij mensen met droge huid laat zien dat kokosolie het vocht- en lipidengehalte van de huid kan verbeteren (22). Kokosolie kan ook goed beschermen tegen schade aan het haar. Ook blijkt uit onderzoek dat het goed werkt als zonnebrandmiddel, dat ongeveer 20% van de ultraviolette straling van de zon tegenhoudt (23) (24). Verder kan het gebruikt worden als mondwater in een proces genaamd oil pulling, waarbij een deel van de schadelijke bacteriën in de mond gedood wordt. Dit kan de gezondheid van het gebit verbeteren en slechte adem verminderen (25) (26) (27).

Conclusie: kokosolie kan ook uitwendig op het lichaam worden gebruikt: het blijkt effectief te zijn als vochtinbrenger voor de huid en beschermend te werken voor het haar. Het kan ook als mild zonnebrandmiddel worden gebruikt en als mondwater.

Bron: (22)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15724344>

Bron: (23)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12715094>

Bron: (24)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22279374>

Bron: (25)

<http://www.jisppd.com/article.asp?issn=0970-4388;year=2008;volume=26;issue=1;spage=12;epage=17;aulast=Asokan>

Bron: (26)

<http://www.ijdr.in/article.asp?issn=0970-9290;year=2009;volume=20;issue=1;spage=47;epage=51;aulast=Asokan>

Bron: (27)

<http://www.jisppd.com/article.asp?issn=0970-4388;year=2011;volume=29;issue=2;spage=90;epage=94;aulast=Asokan>

De vetzuren in kokosolie kunnen de hersenfunctie bij patiënten met Alzheimer verbeteren

De ziekte van Alzheimer is wereldwijd de meest voorkomende oorzaak van dementie en het komt vooral voor bij ouderen. Alzheimerpatiënten blijken een verminderd vermogen te hebben om glucose te gebruiken voor energie in bepaalde delen van de hersenen. Ketonlichamen kunnen energie voor de hersenen leveren en onderzoekers denken nu dat ketonen misschien als een alternatieve energiebron kunnen dienen voor deze slecht functionerende cellen, waardoor de symptomen van Alzheimer kunnen afnemen (28). Volgens één studie uit 2006 was het resultaat van consumptie van middellange-keten triglyceriden dat er onmiddellijke verbetering optrad in de hersenfunctie van patiënten met mildere vormen van Alzheimer (29). Andere onderzoeken ondersteunen deze bevindingen en MKT's worden nu intensief bestudeerd als potentieel therapeutisch middel bij de ziekte van Alzheimer (30) (31).

Conclusie: uit onderzoek blijkt dat de vetzuren in kokosolie de niveaus van ketonlichamen in het bloed kunnen verhogen, waardoor energie voor de hersencellen van Alzheimerpatiënten ter beschikking komt en de symptomen worden verlicht.

Bron: (28)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2604900/>

Bron: (29)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15123336>

Bron: (30)

<http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1743-7075-6-31.pdf>

Bron: (31)

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1933721308000937>

Kokosolie kan je helpen om (buik) vet kwijt te raken

Aangenomen dat kokosolie de eetlust kan verminderen en de vetverbranding kan verhogen, is het logisch dat het dus kan zorgen voor gewichtsverlies. Kokosolie blijkt vooral goed te werken in het verminderen van buikvet, wat zich in de buikholte en rondom de organen bevindt. Dit is het gevaarlijkste vet en het wordt sterk in verband gebracht met veel Westerse ziektes. De tailleomvang, die makkelijk kan worden gemeten, is een zeer goede aanwijzing voor de hoeveelheid vet die zich in de buikholte bevindt. Bij 40 vrouwen met obesitas in de buikstreek, bleek het toedienen van 30 ml kokosolie per dag, 12 weken lang, te leiden tot een aanzienlijke vermindering van zowel de BMI als de taille-omvang (32). Uit een ander onderzoek, op 20 zwaarlijvige mannen, bleek dat er een afname van de taille-omvang plaatsvond van 2,86 cm na 4 weken toediening van 30 ml kokosolie per dag (33). Dit aantal lijkt misschien in eerste instantie niet zo indrukwekkend, maar bedenk wel dat deze mensen niet eens extra training of calorieënrestrictie toepasten. Ze verliezen aanzienlijke hoeveelheden buikvet gewoon door het toevoegen van kokosolie aan hun dieet.

Bron: (32)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19437058>

Bron: (33)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3226242/>

Onderhoudsdosis

Eén van de eerste vragen die mensen stellen wanneer ze van de voordelen van kokosolie horen, is hoeveel ze iedere dag moeten gebruiken. Het antwoord op die vraag is eenvoudig: net zo veel als waar je jezelf lekker bij voelt. Zelfs een halve theelepel per dag werkt al heilzaam.

De algemene aanbeveling is 3,5 eetlepel (50 ml) per dag voor een volwassene van gemiddelde lengte en gewicht. Deze waarde is afgeleid van de hoeveelheid middellangeketenvetzuren die de natuur in menselijke borstvoeding stopt. De hoeveelheid die zuigelingen binnenkrijgen beschermt hen tegen infectieziekten en verschaft hen onder normale omstandigheden een voldoende ondersteuning van voedingsstoffen. Gebaseerd op lichaamsgewicht zou een volwassene van 70 kilo 3,5 eetlepel kokosolie moeten consumeren om de hoeveelheid MCFA's (middellangeketenvetzuren) die een zuigeling krijgt te evenaren.

Voor de meeste mensen is 3 tot 4 eetlepels (45 tot 60 ml) per dag ruim voldoende. Als je minder dan 70 kilo weegt trek dan een halve eetlepel af voor iedere 10 kilo minder lichaamsgewicht.

Voor degenen die zwaarder zijn dan 70 kilo is 4 eetlepels in het algemeen ruim voldoende. Veel mensen bereiken wonderbaarlijke resultaten met maar één eetlepel per dag. Onthoud dat iedere hoeveelheid heilzaam werkt. Het is prima om een beetje meer of minder te nemen of dat de hoeveelheid van dag tot dag verschilt.

Je kunt de olie op elke manier die je uitkomt tot je nemen. Sommige mensen nemen de olie per lepel in als ware het een voedingssupplement. Anderen doen het in een sap of door het eten. Ik persoonlijk doe elke ochtend 1 eetlepel kokosolie in een groot glas (250 ml) heet water, vermeerderd met de sap van een halve biologische citroen en 1 theelepel biologische gemberpoeder.

De meeste mensen raad ik aan om het in het eten te doen. Veel mensen houden er niet van om olie zo van een lepel te eten. Sommige mensen krijgen zelfs een neiging tot braken als ze wat voor soort olie dan ook moeten doorslikken. De makkelijkste manier om je dagelijkse dosis binnen te krijgen, is om de olie bij de bereiding van je eten te gebruiken. Gebruik kokosolie in de plaats van andere oliën.

Ik wil je ook aanraden om niet alles in één keer in te nemen. Verspreid het over de dag of verdeel het ten minste in tweeën. Neem een deel bij de éne maaltijd en het andere deel bij de andere maaltijd.

Behandeldosis bij ziekte

In de meeste gevallen, zelfs als je ziek bent, zijn 3 eetlepels per dag over het algemeen voldoende. Maar de antimicrobiële effecten van de middellangeketenvetzuren zijn opeenstapelend, dus hoe meer ervan in je lichaam zit, des te effectiever ze bij de bestrijding van infecties zijn. Als je er behoefte aan hebt, kun je zeker twee keer de onderhoudsdosis nemen. Sommige artsen raden ernstig zieke patiënten 6 of meer eetlepels per dag aan. Neem deze hoeveelheid niet gelijk in één keer in. Iedere 2 tot 3 uur een eetlepel is een goed schema.

Als je er niet aan bent gewend, zorgt te veel olie, elke olie, voor dunne ontlasting, dus verdeel de hoeveelheid over de dag en eet het met wat voedsel of wat te drinken. Je hoeft niet bang te zijn voor een overdosis kokosolie. Kokosolie is een voedingsmiddel, geen

medicijn. Totale bevolkingsgroepen hebben jarenlang zonder nadelige gevolgen twee keer de onderhoudsdosis geconsumeerd.

Als je meer inneemt dan je lichaam aankan, zijn de ernstigste symptomen die je zou kunnen krijgen dunne ontlasting en wellicht een tijdje ongemak met je darmen. Om dat te vermijden hoefje alleen maar de hoeveelheid olie te verminderen.

Bakken en braden met kokosolie

Het vervangen van de bak- en braadoliën die je nu gebruikt (zoals Croma bijv.) door kokosolie is de eerste makkelijke stap om de gezonde middellangeketenvetzuren aan je voeding toe te voegen zonder de totale hoeveelheid vet die je eet te verhogen. Verwijder alle margarine, bakolie en bewerkte, plantaardige oliën uit je voeding. Olijfolie en roomboter zijn oké, maar gebruik kokosolie waar en wanneer maar mogelijk.

Omdat kokosolie voornamelijk een verzadigd vet is, creëert de hitte van het koken geen vrije-radicalensoep, zoals dat bij andere plantaardige oliën het geval is. Uit al het onderzoek dat tot nu toe is gedaan, blijkt dat kokosolie de gezondste olie voor alle doeleinden is die je maar kunt gebruiken.

Kokosolie smelt bij ongeveer 24 graden Celsius en wordt dan een heldere vloeistof die op nagenoeg elke andere plantaardige olie lijkt. Onder deze temperatuur, neemt het vaste vorm aan en krijgt het een wit crèmeachtig uiterlijk. Bij een gemiddelde kamertemperatuur heeft het een zachte boterachtige structuur en wordt het soms kokosboter genoemd.

Kokosolie kan als vervanging van boter of margarine op brood worden gesmeerd. Sommige merken hebben een zachte, plezierige kokosmaak die er een uitstekende spread van maakt. Als je van de smaak van boter houdt, kun je een smakelijkere spread maken door boter en kokosolie half om half door elkaar te kloppen.

Kokosolie heeft een gematigd rookpunt, dus dien je de temperatuur beneden de 185 graden te houden wanneer je eten op het fornuis klaarmaakt. Dit is een matig hoge baktemperatuur en op deze temperatuur kun je alles klaarmaken, zelfs roerbakgroenten. Als je geen thermometer op je kookplaat hebt, kun je zien wanneer het te heet wordt doordat de olie dan gaat roken. Wanneer je brood, muffins en stoofschotels bakt, kun je de oventemperatuur tot boven de 185 graden zetten, omdat het vocht in het voedsel de binnentemperatuur onder de 100 graden houdt.

Voor het frituren kan er niets aan kokosolie tippen. Het wordt niet zo sterk in het voedsel opgenomen als andere plantaardige oliën, het spat niet zo erg en kan weer opnieuw worden gebruikt. Normaal gesproken raad ik niet aan om gefrituurd voedsel te eten, omdat de meeste plantaardige oliën door het frituren giftig worden, maar als je kokosolie gebruikt, kunnen gefrituurde voedingsmiddelen, zolang je de olie niet oververhit, goed voor je zijn. Onthoud dat je de temperatuur onder het rookpunt moet houden. Iedere olie, inclusief kokosolie, zal bij oververhitting giftige bijproducten produceren.

Je kunt kokosolie ook aan bijna iedere warme drank, zoals thee, koffie, warme chocolademelk, hete grog, warme vla en zelfs verwarmd groentesap toevoegen. Maak de drank zoals je gewend bent te doen en roer er gewoon ongeveer een eetlepel kokosolie doorheen. De drank dient warm genoeg te zijn om de kokosolie vloeibaar te houden (24 graden of hoger).

Omdat de olie minder dicht is dan water mengt deze zich niet goed met de meeste dranken en heeft de neiging om naar de oppervlakte te drijven. Dat is oké. Roer het gewoon door elkaar en drink het op. Het zal niet olieachtig smaken. Dit is één van de snelste en makkelijkste manieren om kokosolie aan je voeding toe te voegen.

Kokosolie is zeer stabiel en hoeft niet in de koelkast bewaard te worden. Het zal zonder koeling ten minste twee of drie jaar goed blijven. Het blijft zelfs nog langer goed als het op een koele plek wordt bewaard. Het is dus een goede olie om in voorraad te hebben.

Kokosolie-ontgiftig

De kokosolie-ontgiftig is in mijn ogen de meest effectieve methode om het spijsverteringsstelsel weer in evenwicht te brengen en normaal te laten functioneren. Het is veel beter dan het eenvoudige watervasten of zelfs het sapvasten.

Sapvasten hebben één groot nadeel: ze bevatten heel veel suiker. Als je bezig bent om een candida-infectie of een overmaat aan slechte bacteriën te bestrijden wil je deze micro-organismen geen suiker voeden, waardoor ze opbloeien. De kokosolie-ontgiftig voert die lastposten geen suiker. Dus in wezen honger je ze uit. Gecombineerd met de micro-organismen-dodende eigenschap van kokosolie wordt het milieu in het darmstelsel uiterst onvriendelijk voor de microscopische schurken.

Wees niet verrast wanneer je darmen tijdens dit vastenprogramma wat verschrikkelijk uitzierend spul lozen. Je lichaam ruimt allerlei soorten verderfelijke rommel op. Dus wees niet geschokt door wat je tegen zou kunnen komen.

Gedurende deze reiniging nuttig je grote hoeveelheden kokosolie, veel meer dan je ooit gedacht hebt te zullen eten. Wees niet bang dat je te veel olie eet. Het doet je geen kwaad en het zal de snelheid van genezing verhogen.

Je mag bij dit programma net zo veel water drinken als je wilt. Je wordt in feite aangeraden om veel water te drinken. In aanvulling op het water ga je kokosolie consumeren. Ik beveel 8 tot 12 eetlepels per dag aan. Neem wat gas terug als je een degelijke hoeveelheid olie niet aankunt en eet er zo veel van als je wel aankunt. De olie dient verspreid over de dag ingenomen te worden en niet alles ineens.

Sommige mensen krijgen zo veel energie wanneer ze kokosolie 's-avonds innemen dat ze moeilijk in slaap kunnen vallen. Ik raad aan om drie tot vier uur voor het gaan slapen geen kokosolie meer in te nemen. Denk eraan dat je veel water blijft drinken.

Je kunt als je dat wilt de olie per lepel innemen. Voor veel mensen is dat geen probleem. Het is niet moeilijk te doen, vooral niet wanneer je een kwalitatief goede virgin kokosolie gebruikt die naar verse kokos smaakt. De meeste mensen hebben echter grote moeite om kokosolie en elke andere olie per lepel in te nemen. Ik stel voor dat je in dat geval de olie aan een glas warm water toevoegt en het zo opdrinkt.

De combinatie van die twee smaakt eigenlijk best wel goed. Verwarm de limonade tot boven kamertemperatuur en roer de kokosolie erdoorheen. De meeste olie zal bovenop komen drijven, maar het zal een stuk beter smaken dan wanneer je het puur inneemt.

Recept

De aanbevolen hoeveelheid is 1 of 2 eetlepels kokosolie in een groot glas (250 ml) met warm tot heet water (als je kraanwater gebruikt dien je het eerst te koken). Goed roeren totdat de kokosolie is gesmolten. Doe daar de sap van een halve of hele biologische citroen bij. Voor de smaak doe ik daar ook nog een theelepel biologische gemberpoeder bij en een snufje Keltisch zeezout (let op: geen normaal tafelzout gebruiken!). Ongeraffineerd zeezout biedt een breed spectrum aan mineralen die de reiniging en genezing ondersteunen en om de mineralen die via de urine en transpiratie verloren gaan, aan te vullen.

Drink 's-morgens direct bij het opstaan een glas van dit mengsel als ontbijt en iedere twee a drie uur tot ongeveer zes of zeven uur 's-avonds. Drink tot de volgende dag geen olie meer.

Als je per dag iedere paar uur een glas van dit mengsel drinkt, heb je gelijk je 8 tot 12 eetlepels binnen.

De ontgiftiging met kokosolie is een ideale manier om het spijsverteringsstelsel te reinigen en in evenwicht te brengen. Het is zeer zuiverend en helpt bij vrijwel elk probleem met de gezondheid. De reiniging kan drie of zeven dagen of langer worden gedaan. Bij langere perioden raad ik je echter aan om de hulp van iemand met veel ervaring in vasten in te roepen die je gaandeweg kan begeleiden.

Natuurlijke remedies met kokosolie

De informatie die volgt is niet bedoeld om de persoonlijke relatie met een gekwalificeerde zorgverlener te vervangen en het is niet als medisch advies bedoeld. De informatie is voor onderwijsdoeleinden bedoeld.

Ik moedig je aan om je eigen beslissingen op het gebied van de zorg voor je gezondheid te nemen, op basis van je eigen onderzoek en indien noodzakelijk in overleg met een gekwalificeerde zorgverlener.

Aambeien

Masseer 4 tot 6 keer per dag de kokosolie zachtjes op de aangedane plek. Eet tenminste 3,5 eetlepel olie gedurende de dag en neem dagelijks 1000 mg vitamine C. Aambeien treden vaak op wanneer er sprake is van constipatie, dus zorg voor een regelmatige stoelgang door het eten van vezelrijke voedingsmiddelen. Kokosolie is een uitstekende bron van voedingsvezels. Andere goede bronnen zijn volkorenbrood, zemelen, zilvervliesrijst, bonen, verse groenten en fruit (pruimen, abrikozen, appels) en noten. Drink veel water, 1 liter voor iedere 25 kilo lichaamsgewicht. Verminder de hoeveelheid cafeïne en alcohol. Die kunnen allebei je ontlasting droog en hard maken.

Vermijd het langdurige gebruik van laxeermiddelen. Die kunnen de aderen van de endeldarm irriteren. Doe dagelijks aan lichaamsbeweging. Lichaamsbeweging helpt constipatie te voorkomen en het versterkt ook de spieren rond het gebied van de endeldarm. Als laatste, niet persen tijdens de stoelgang.

Aambeien worden vaak door een ongezond spijsverteringsstelsel veroorzaakt. Voor de oplossing van dit probleem raad ik de kokosolie-ontgifting (blz. 16) aan.

Acne

Was je gezicht met water en zeep. Breng een dunne laag kokosolie aan en masseer het in de huid. Doe dit iedere ochtend. Het kan er in het begin erger gaan uitzien, omdat de gifstoffen uit de huid worden verwijderd, maar het zal, wanneer je het constant blijft aanbrengen, na een paar weken verbeteren.

Artritis

Masseer twee keer per dag de aangedane gebieden met kokosolie. Masseer het aangedane gebied met een combinatie van cayennepeper en kokosolie om een directe pijnverlichting te bereiken.

Vermijd bewerkte, plantaardige oliën, zoetigheid en geraffineerde granen. Eet vezelrijke voeding dat rijk is aan kokos, volkoren granen, bonen en verse groenten en fruit. Eet zes tot negen porties verse groenten en fruit per dag zonder je te overeten. Eet ten minste de helft daarvan rauw. Vervang zoetigheid en geraffineerde en overbewerkte voedingsmiddelen met verse producten. Eet vaak verse salades met een dressing die op appelazijn is gebaseerd.

Een dikke darm vol met gifstoffen kan artritis beïnvloeden. Een snelle manier van reiniging van de dikke darm en het gehele spijsverteringsstelsel is de kokosolie-ontgifting (blz. 16).

Brandwonden

Breng bij kleine brandwonden direct 10 minuten lang iets koels, zoals een koud nat theezakje op de brandwond aan of houd onder koud stromend water. Breng daarna rustig een laag kokosolie aan. Breng iedere paar uur opnieuw olie aan totdat de pijn is verdwenen.

Ga bij ernstige of grote brandwonden naar een zorgverlener.

Insectenwerend middel

De combinatie van kokosolie met pepermuntolie is een effectief, natuurlijk, insectenwerend middel. Smeer het op de blote huid.

Luieruitslag

Luieruitslag is een infectie die door candida in de ontlasting wordt veroorzaakt. Candida is gek op een warme, donkere en vochtige omgeving, precies de toestand die in een vieze luier wordt aangetroffen. Verschoon om dit probleem te verhelpen de luier direct nadat het kind ontlasting heeft gehad.

Was de huid met water en zeep goed schoon. Zorg ervoor dat de huid goed droog is. Je kunt het kind een tijdje zonder luier laten om het geïnfecteerde gebied aan lucht en licht bloot te stellen. Smeer kokosolie op de geïnfecteerde huid. Kokosolie is een uitstekende baby lotion en dient bij iedere verschoning te worden gebruikt.

Oorontsteking

Plet een vers knoflookteentje en meng het sap ervan met een beetje kokosolie. Vul een oogdruppelaar met de olie en doe een paar druppels in je gehoorgang. Ga wanneer je dit doet op je zij liggen om te voorkomen dat de olie er weer uitloopt en om de olie diep in de gehoorgang te krijgen. Blijf een paar minuten op je zij liggen.

Doe je mond open en dicht en beweeg je kaak heen en weer om de olie dieper in de gehoorgang te krijgen. Doe een watje in je oor om te voorkomen dat de olie er weer uitloopt. Houd het watje er 15 tot 30 minuten in.

Gebruik deze methode niet wanneer je vermoedt dat er een gaatje in het trommelvlies zit.

Oorsmeer

Overvloedig oorsmeer kan doofheid veroorzaken en een broeinest voor schimmels en bacteriën creëren. Ga op je zij of rug liggen. Gebruik een oogdruppelaar met warme kokosolie en doe een paar druppels kokosolie in de gehoorgang.

Beweeg je kaak heen en weer om de olie dieper in de gehoorgang te krijgen. Dit zal het oorsmeer dunner maken waardoor het er uit zichzelf uit kan lopen. Herhaal dit zo vaak als nodig is.

Pijnlijke of gespannen spieren

Gebruik 1 deel etherische pepermuntolie (geen pepermuntextract) op 5 delen kokosolie. Masseer de olie diep in de huid zodat het in de weefsels doordringt. Deze zalf is goed voor het ontspannen van pijnlijke of gespannen spieren en het verminderen van ontstekingen. Het is fantastisch voor rugpijn door verkrampde of pijnlijke spieren.

Tandvleesontsteking

Gebruik 1 deel kruidnagelolie op 10 delen kokosolie. Deze zalf is goed voor bacteriële infecties. Goed om tandvleesontsteking en tandplaque te bestrijden. Breng de zalf met een wattenstaafje aan op het tandvlees.

Conclusie

Kokosolie is één van de grootste gezondheidsvoedingsmiddelen en het kan je tegen een groot aantal besmettelijke ziekten beschermen, wanneer je het als een vast onderdeel van je normale voedingspatroon gebruikt. Het kan je een bepaalde mate van bescherming bieden tegen de meest uiteenlopende ziekteverwekkende organismen. Kokosolie zal misschien niet in staat zijn om alle ziekten te genezen, maar het kan wél helpen veel ziekten te voorkomen, de belasting van het immuunsysteem te verminderen en het lichaam een grotere weerstand tegen ziekte te geven.

Welke kokosolie kopen?

Er zijn vele soorten en merken kokosolie in omloop. Ontgeurde kokosolie (kokosolie die niet ruikt naar kokos) mag dan wat goedkoper zijn, maar het bewerkingsproces heeft de structuur van de vetcellen veranderd waardoor belangrijke gezonde eigenschappen van kokosolie verloren zijn gegaan. Enkel de ongeraffineerde, onbewerkte, biologische, extra vierge kokosolie levert je gezondheidsvoordelen op.

Disclaimer

De informatie in dit eBook is uitsluitend voor educatieve doeleinden en is niet bedoeld als vervanging van regulier medisch advies, diagnose of behandeling. De lezer neemt de volledige wettelijke verantwoordelijkheid voor de beslissingen die hij maakt met betrekking tot zijn eigen gezondheid. Dit eBook kan de mening van jouw (huis)arts of medisch therapeut niet vervangen.

Ik neem geen verantwoordelijkheid voor eventuele fouten of vergissingen die in dit eBook kunnen staan. Ik heb zo zorgvuldig mogelijk gehandeld.

Erkin Oksak

Geraadpleegde (wetenschappelijke) literatuur en bronnen

- Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease.
[The American Journal of Clinical Nutrition, 2010, doi: 10.3945/ajcn.2009.27725](#)
- Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls: a natural experiment: the Pukapuka and Tokelau island studies.
[The American Journal of Clinical Nutrition, 1981 vol. 34 no. 8 1552-1561](#)
- Apparent absence of stroke and ischaemic heart disease in a traditional Melanesian island: a clinical study in Kitava.
[Journal of Internal Medicine, 1993, 10.1111/j.1365-2796.1993.tb00986.x](#)
- Thermic effect of medium-chain and long-chain triglycerides in man.
[American Journal of Clinical Nutrition, 1986 44: 5 630-4](#)
- Postprandial thermogenesis in lean and obese subjects after meals supplemented with medium-chain and long-chain triglycerides.
[American Journal of Clinical Nutrition, 1991 May;53\(5\):1130-3](#)
- Twenty-four-hour energy expenditure and urinary catecholamines of humans consuming low-to-moderate amounts of medium-chain triglycerides: a dose-response study in a human respiratory chamber.
[European Journal of Clinical Nutrition, 1996 Mar;50\(3\):152-8](#)
- Fatty Acids and Derivatives as Antimicrobial Agents.
[Antimicrobial Agents and Chemotherapy, 1972 Jul; 2\(1\): 23–28](#)
- Equivalence of lauric acid and glycerol monolaurate as inhibitors of signal transduction in *Staphylococcus aureus*.
[Journal of Bacteriology, 2000, doi: 10.1128/JB.182.9.2668-2671](#)
- In vitro antimicrobial properties of coconut oil on *Candida* species in Ibadan, Nigeria.
[Journal of Medicinal Food, 2009, 10\(2\): 384-387. doi:10.1089/jmf.2006.1209](#)
- The effects of a low-carbohydrate ketogenic diet and a low-fat diet on mood, hunger, and other self-reported symptoms.
[Obesity, 2007 Jan;15\(1\):182-7](#)
- Covert manipulation of the ratio of medium- to long-chain triglycerides in isoenergetically dense diets: effect on food intake in ad libitum feeding men.
[International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, 1996 May;20\(5\):435-44](#)
- Influence of medium-chain and long-chain triacylglycerols on the control of food intake in men.
[American Journal of Clinical Nutrition, 1998 Aug;68\(2\):226-34](#)

- The ketogenic diet for the treatment of childhood epilepsy: a randomised controlled trial
[The Lancet, 2008 10.1016/S1474-4422\(08\)70092-9](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(08)70092-9)
- Ketogenicity of soybean oil, coconut oil and their respective fatty acids for the chick.
[The Journal of Nutrition, 1977 107: 12 2206-2212](https://doi.org/10.1017/S0022278X0000212)
- Medium-chain triglyceride (MCT) ketogenic therapy.
[Epilepsia, 2008 Nov;49 Suppl 8:33-6. doi: 10.1111/j.1528-1167.2008.01830.x](https://doi.org/10.1111/j.1528-1167.2008.01830.x)
- Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials.
[The American Journal of Clinical Nutrition, 2003 vol. 77 no. 5 1146-1155](https://doi.org/10.1017/S0007122603001155)
- Change in dietary saturated fat intake is correlated with change in mass of large low-density-lipoprotein particles in men.
[The American Journal of Clinical Nutrition, May 1998 vol. 67 no. 5 828-836](https://doi.org/10.1017/S0007122698000836)
- Effects of dietary coconut oil on the biochemical and anthropometric profiles of women presenting abdominal obesity.
[Lipids, 2009 Jul;44\(7\):593-601. doi: 10.1007/s11745-009-3306-6](https://doi.org/10.1007/s11745-009-3306-6)
- Beneficial effects of virgin coconut oil on lipid parameters and in vitro LDL oxidation.
[Clinical Biochemistry, 2004 Sep;37\(9\):830-5](https://doi.org/10.1007/s12200-004-0005-5)
- Influence of virgin coconut oil on blood coagulation factors, lipid levels and LDL oxidation in cholesterol fed Sprague–Dawley rats.
[European e-Journal of Clinical Nutrition and Metabolism, February 2008, Volume 3, Issue 1, Pages e1–e8](https://doi.org/10.1007/s12200-008-0001-8)
- Effect of mineral oil, sunflower oil, and coconut oil on prevention of hair damage.
[The Journal of Cosmetic Science, 2003 Mar-Apr;54\(2\):175-92](https://doi.org/10.1007/s12200-003-0002-2)
- A randomized double-blind controlled trial comparing extra virgin coconut oil with mineral oil as a moisturizer for mild to moderate xerosis.
[Dermatitis, 2004 Sep;15\(3\):109-16](https://doi.org/10.1007/s12200-004-0009-6)
- Potential of herbs in skin protection from ultraviolet radiation.
[Pharmacognosy Review, 2011 Jul;5\(10\):164-73. doi: 10.4103/0973-7847.91114](https://doi.org/10.4103/0973-7847.91114)
- Effect of oil pulling on Streptococcus mutans count in plaque and saliva using Dentocult SM Strip mutans test: A randomized, controlled, triple-blind study.
[Journal of Indian Society of Pedodontics and Preventive Dentistry, 2008, Volume 26, Issue 1, Page, 12-17](https://doi.org/10.4103/0973-7847.91114)

- Effect of oil pulling on plaque induced gingivitis: A randomized, controlled, triple-blind study.
[Indian Journal of Dental Research, 2009, Volume 20, Issue 1, Page 47-51](#)
- Effect of oil pulling on halitosis and microorganisms causing halitosis: A randomized controlled pilot trial.
[Journal of Indian Society of Pedodontics and Preventive Dentistry, 2011, Volume 29, Issue 2, Page, 90-94](#)
- Hypometabolism as a therapeutic target in Alzheimer's disease.
[BioMedCentral neuroscience, 2008; 9\(Suppl 2\): S16](#)
- Effects of beta-hydroxybutyrate on cognition in memory-impaired adults.
[Neurobiology of Aging, 2004 Mar;25\(3\):311-4](#)
- Ketone Bodies as a Therapeutic for Alzheimer's Disease.
[Neurotherapeutics, Volume 5, Issue 3, July 2008, Pages 470–480](#)
- Effects of dietary coconut oil on the biochemical and anthropometric profiles of women presenting abdominal obesity.
[Lipids, 2009 Jul;44\(7\):593-601. doi: 10.1007/s11745-009-3306-6](#)
- An Open-Label Pilot Study to Assess the Efficacy and Safety of Virgin Coconut Oil in Reducing Visceral Adiposity.
[ISRN Pharmacology, 2011: 949686](#)
- Boek: 'Het kokosolie wonder', Bruce Fife
- Boek: 'Kokosnoot geneest', Bruce Fife