

# eBook

## Top 90 toepassingen van **KOKOSOLIE**



## Inhoudsopgave

Top 90 toepassingen van kokosolie	
Inleiding .....	<b>3</b>
Bij het koken en in de keuken .....	<b>3</b>
Gezondheid .....	<b>4</b>
Lichaamsverzorging .....	<b>8</b>
Overige toepassingen .....	<b>11</b>
Disclaimer .....	<b>13</b>
Geraadpleegde literatuur en bronnen .....	<b>14</b>

## Top 90 toepassingen van kokosolie: inleiding

Ik kwam jaren geleden voor het eerst in aanraking met kokosolie toen ik las over de helende eigenschappen ervan. Want één van de opmerkelijkste eigenschappen van kokosolie is dat het behalve een voedingsmiddel ook een antibioticum is en een versterker van het immuunsysteem. Wat mij altijd verbaasd heeft is dat kokosolie jarenlang verguisd is omdat de verzadigde vetten zouden bijdragen aan hart- en vaatziekten. Maar de werkelijkheid is dat bevolkingsgroepen rondom de Stille Oceaan die kokosolie dagelijks in hun voeding gebruiken, geen tot weinig last hebben van hart- en vaatziekten, prostaatproblemen, kanker, diabetes of andere chronische kwalen.

Ik merk dat mensen vaak kokosolie en kokosvet door elkaar halen. Beiden zijn dezelfde. Kokosvet wordt namelijk olie boven de 25 graden. Let erop dat je wel de juiste kokosolie gebruikt, namelijk ongeraffineerd, koudgeperst, extra-vierge en biologisch. Als je het dekseltje van de pot opent en het ruikt naar kokos dan is het goed. Je hebt ook ontgeurde kokosolie die je bij de Kruidvat of Etos kunt kopen. Dat is prima om ermee te bakken meer heeft voor de rest niet zoveel voedingswaarde meer over.

Hieronder heb ik 90 toepassingen 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. Bronnen heb ik aan het einde vermeld.

### BIJ HET KOKEN EN IN DE KEUKEN

#### 1. Bakolie

Kokosolie heeft van nature een hoge rookpunt, is zeer stabiel vanwege het hoge gehalte aan verzadigd vet en zorgt voor zeer weinig “coconut” smaak aan jouw voedingsmiddelen. Ik gebruik het om alles te koken. Kokosolie heeft een hoog gehalte aan verzadigde vetten. 87% van het vetgehalte is zelfs verzadigd. Deze eigenschap zorgt ervoor dat het één van de beste vetsoorten is om op hoge temperaturen te koken en frituren. Verzadigde vetten behouden bij verhitting hun structuur, in tegenstelling tot meervoudig onverzadigde vetzuren in plantaardige oliën. Oliën van maïs en saffloer worden omgezet in giftige stoffen tijdens het verhitten. Dit kan schadelijke effecten hebben op de gezondheid. Er is geen reden om bang te zijn voor de verzadigde vetten in kokosolie. Nieuwe onderzoeken hebben uitgewezen dat verzadigd vet geen hartziekte veroorzaakt.

#### 2. Creamer in je koffie of thee

Kokosolie is ideaal om je koffie, thee of soep een heerlijke, romige smaak te geven zonder gebruik van zuivel. Meng 2 kopjes hete koffie, 2 eetlepels kokosolie en 2 eetlepels ongezoeten roomboter in een blender tot de olie en boter zijn gesmolten en de koffie schuimig is geworden.

#### 3. I.p.v. roomboter bij lactose-intolerantie

Kokosolie is een gezonde en smakelijke vervanger van roomboter. De olie is licht verteerbaar en ook nog eens heel puur.

#### 4. Om op je boterham te smeren

Omdat kokosolie vast is bij kamertemperatuur, is het een ideale smeermiddel op je boterham. Ideaal voor een gezonde levensstijl.

#### 5. Gezonde mayonaise

De meeste mayonaises bevatten geraffineerde oliën, toegevoegde suiker en andere ongezonde ingrediënten. Het is echter eenvoudig om zelf mayonaise te maken met gezondere ingrediënten, zoals kokosolie of olijfolie:

- 4 x eigeel
- ½ eetlepel mosterd
- 1 eetlepel citroensap of appelazijn

- zeezout en peper
- 180 ml ongeraffineerde, koudgeperste olijfolie
- 180 ml ongeraffineerde, koudgeperste kokosolie

Doe het ei in een blender of schaal en mix het tot een gladde massa. Voeg de citroensap of appelazijn, mosterd, zout en peper toe en mix het. Voeg daarna op een langzaam tempo de olie toe, beginnend met de olijfolie. Begin met een druppel en voeg daarna langzaam de rest toe totdat alle olie erin zit. Je kan het een week in de koelkast bewaren.

## 6. Suikervrije pure chocola

Zelfgemaakte chocola is een heerlijke manier om van de voordelen van kokosolie te genieten. Bewaar het wel in de koelkast of vriezer, aangezien kokosolie bij 25 graden smelt. Vind hier een heerlijk recept voor suikervrije pure chocoladerepen met kokosolie.

## 7. Zoetstof

Suiker geeft pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel en dat zorgt voor energieverlies en stemmingswisselingen. Ongeraffineerde, biologische, koudgeperste kokosolie smaakt licht zoet zonder de nadelen van suiker, zodat je je de hele dag energiek voelt. Bovendien zit de olie ook nog eens vol gezonde voedingsstoffen.

## 8. Saladedressing

De meeste kant-en-klare saladedressings zitten vol met suikers en schadelijke conserveringsmiddelen. Kokosolie geeft niet alleen een heerlijke smaak aan je salade. De olie helpt je lichaam ook nog eens om alle voedingsstoffen in de sla beter op te nemen. Een lekkere saladedressing maak je zo: 180 ml gesmolten kokosolie, 60 ml olijfolie, 60 ml azijn, ½ theelepel rauwe honing, 1 geperst knoflookteentje en ½ theelepel oregano. Meng alle ingrediënten door elkaar en voeg Keltisch zeezout en peper naar smaak toe.

## 9. Houten snijplank

Je kunt je houten snijplank in je keuken schoon houden door het regelmatig in te wrijven met kokosolie omdat het antibacterieel is en je daarmee schimmels en bacteriën geen kans geeft.

## 10. Glazuur

Kokosolie in vaste vorm is ideaal om op gekoelde desserts aan te brengen. Het zorgt voor een wit glazuur uiterlijk.

## GEZONDHEID

### 11. Tegen huidaandoeningen

Onderzoek heeft uitgewezen dat kokosolie net zo goed helpt bij dermatitis, psoriasis en andere huidaandoeningen als minerale olie en andere conventionele crèmes. Bij een onderzoek onder kinderen met eczeem, waren bij 47% grote verbeteringen door de behandeling met kokosolie.

### 12. Tandpasta

Kokosolie heeft antimicrobiële eigenschappen die de bacteriën in je mond zullen doden. Om je eigen tandpasta te maken meng je 2 eetlepels kokosolie met 2 a 3 theelepels Baking Soda (zuiveringszout) en 25 druppels etherische pepermuntolie. Mix het tot een pasta en je hebt je eigen natuurlijke tandpasta.

### 13. Desinfecterende mondspoeling oftewel oil pulling

Kokosolie kan een krachtig wapen zijn tegen bacteriën, waaronder Streptococcus mutans. Dit zijn bacteriën in de mond die tandplaque, tandbederf en tandvleesaandoeningen kunnen veroorzaken. Bij een onderzoek bleek dat het dagelijks spoelen met kokosolie gedurende 10 minuten (wat bekend staat als oil pulling) net zo effectief is als een desinfecterende mondspoeling. Bij een ander onderzoek verminderde oil pulling ontstekingen en plaque bij tieners met ontstoken tandvlees. Spoel je mond iedere dag, bij voorkeur direct als je wakker bent, met een eetlepel kokosolie. Beweeg de olie 10 minuten in je mond heen en weer en trek deze als het ware door je tanden heen.

#### **14. Voor frisse adem**

Slechte adem wordt veroorzaakt door bacteriën in de mond. De antibacteriële stoffen in kokosolie verwijderen bacteriën effectief. Ideaal voor een frisse adem.

#### **15. Versnelt je stofwisseling**

Kokosolie bevat middellange keten triglyceriden. Dit zijn vetzuren die snel worden opgenomen en het aantal verbrande calorieën verhogen. Gecontroleerde studies hebben uitgewezen dat middellange keten triglyceriden de snelheid van je metabolisme aanzienlijk verhogen, ten minste tijdelijk. Een onderzoek ondervond dat 15-30 gram middellange keten triglyceriden het calorieverbruik met ongeveer 120 calorieën verhoogde gedurende 24 uur. Kokosolie is niet alleen zelf heel licht verteerbaar. De olie versnelt ook de stofwisseling en helpt ontlasting te verzachten.

#### **16. Goede bloedcirculatie**

Door kokosolie in te nemen en je lichaam in te wrijven met de olie, stimuleer je de bloedcirculatie op een natuurlijke manier.

#### **17. Voor gezonde darmen**

De vetzuren in kokosolie gaan het ontstaan van bacteriën, schimmels, gisten, virussen en parasieten tegen. Voeg 3-5 eetlepels kokosolie aan je dagelijkse voeding voor gezonde darmen.

#### **18. Sterk immuunsysteem**

Het laurinezuur in kokosolie zorgt voor een sterk immuunsysteem en het doodt bacteriën, virussen en schimmels, zodat infecties worden voorkomen.

#### **19. Tegen oorsmeer**

Om oorsmeer uit je oor te verwijderen druppel je met een pipet twee druppels (gesmolten) kokosolie in het oor. Vervolgens verwijder je de smeer gemakkelijk met een wattenstaafje.

#### **20. Tegen oorontsteking**

Meng kokosolie met 10-15 druppels etherische sesamololie en laat het tweemaal per dag in het oor druppelen om de infectie te bestrijden en de pijn te verlichten.

#### **21. Meer energie**

Uitgeput? Kokosolie is door zijn unieke samenstelling van verzadigde vetten de optimale energiebron voor je lichaam. Kokosolie bevat middellange keten triglyceriden en worden op een andere manier verteerd dan lange keten triglyceriden, die het meest voorkomen in voeding. Deze vetzuren gaan direct van de darm naar de lever, waar ze als een snelle energiebron worden gebruikt zonder de bloedsuikerspiegel te verhogen.

#### **22. Helpt de eetlust te verminderen**

De middellange keten triglyceriden in kokosolie helpen de eetlust te verminderen, waardoor de calorie inname wordt verminderd. Bij een klein onderzoek verloren de mannen die veel middellange keten triglyceriden namen meer gewicht dan mannen die minder namen.

#### **23. Ontstekingsremmend**

Koudgeperste kokosolie heeft een sterke antibacteriële werking die ontstekingen kan genezen. Een onderzoek ondervond dat het de groei van de darmbacterie *Clostridium difficile* stopt, die ernstige diarree kan veroorzaken. Het kan ook een aantal andere bacteriën en schimmels weren. Dit effect is voor een groot deel te danken aan laurinezuur, het belangrijkste vetzuur in kokosolie. Zonder de bijwerkingen van ontstekingsremmende geneesmiddelen.

#### **24. Tegen kiespijn**

Meng 1 deel kokosolie met 2 delen kruidnagelolie en breng dit met een wattenstaafje aan op de pijnlijke tand of kies. Kruidnagelolie werkt verdovend, zodat de pijn afneemt.

### **25. Betere hersenfunctie**

De middellange keten triglyceriden in kokosolie worden afgebroken door de lever en omgezet in ketonen, die werken als een alternatieve energiebron voor de hersenen. Meerdere onderzoeken hebben indrukwekkende voordelen gevonden van middellange keten triglyceriden bij hersenafwijkingen, waaronder epilepsie en Alzheimer. Sommige onderzoeken raden kokosolie aan vanwege de middellange keten triglyceriden om de productie van ketonen te verhogen.

### **26. Verhoogt je HDL-cholesterol**

Kokosolie kan bij sommige mensen de cholesterolwaarden laten stijgen. Het laat echter voornamelijk het HDL-cholesterol stijgen, dat bekend staat als het goede cholesterol. Bij een onderzoek onder vrouwen met abdominale obesitas is gebleken dat het HDL-cholesterol verhoogde door het gebruik van kokosolie. Vrouwen die sojaolie gebruikten hadden daarentegen een daling van het HDL-cholesterol.

### **27. Betere wondgenezing**

Een onderzoek ondervond dat de ratten wiens wonden behandeld werden met kokosolie minder vatbaar waren voor ontstekingen en dat het de aanmaak van collageen, een belangrijk onderdeel van de huid, verhoogde. Hierdoor genazen de wonden veel sneller. Om het genezen van kleine sneetjes of schaafwonden te versnellen maak je de wond eerst schoon en breng je daarna wat kokosolie aan en het bedekken met een pleister.

### **28. Voor sterke botten**

Dieronderzoeken hebben uitgewezen dat de antioxidanten in koudgeperste kokosolie de botten kunnen beschermen door het neutraliseren van vrije radicalen, die die botcellen kunnen beschadigen. Bij een onderzoek bij ratten had de groep die 8% van de calorieën binnenkreeg door kokosolie aanzienlijk meer botvolume en een betere botstructuur. Kokosolie helpt je lichaam vitamines en mineralen, zoals calcium, op te nemen. Hoe beter je lichaam calcium opneemt, hoe sterker je botten.

### **29. Bestrijdt candida**

Candida albicans is een schimmel die verantwoordelijk is voor schimmelinfecties, voornamelijk in warme en vochtige delen van het lichaam zoals de mond of de vagina. In vitro onderzoeken hebben uitgewezen dat kokosolie candida infecties helpt bestrijden. Onderzoekers ondervonden dat kokosolie net zo effectief is als fluconazol, het antischimmelmedicijn dat vaak wordt voorgeschreven bij candida infecties.

### **30. Ondersteunt je lever**

Dieronderzoeken hebben uitgewezen dat de verzadigde vetten in kokosolie de lever kunnen beschermen tegen beschadiging door alcohol of blootstelling aan gifstoffen. Bij een onderzoek hadden muizen die met kokosolie werden behandeld na blootstelling aan gifstoffen minder ontstekingscellen en een betere activiteit van de gunstige leverenzymen.

### **31. Tegen schimmelinfecties**

De vetzuren in kokosolie bestrijden bacteriën, schimmels, gisten, virussen en parasieten. Behandel de aangedane huid door een dun laagje olie aan te brengen.

### **32. Verlaagt bloedsuikerspiegel**

Kokosolie vermindert hypoglycemie-aanvallen, hongeraanvallen en snacks tussen de maaltijden door de bloedsuikerspiegel te helpen stabiliseren. Kokosolie toevoegen aan al je maaltijden helpt bijdragen tot een stabiele bloedsuikerspiegel. Mensen met diabetes hebben vaak problemen met vetten omdat hun alvleesklier te weinig vetverterende enzymen aanmaakt en lever en gal minder vetemulgerende galzouten aanvoeren. Ze verteren dus vaak moeilijker vetten, zodat hun stoelgang vaak hard wordt en obstipatie in de hand werkt. Mensen met diabetes doen er dus goed aan om vetten te vervangen door kokosolie.

### **33. Voor gezonde schildklier**

Onderzoek laat zien dat kokosolie een gezonde schildklierfunctie ondersteunt. Neem iedere dag een eetlepel olie in of gebruik de olie om mee te koken, dan profiteer je meteen van deze gezond makende werking.

### **34. Hoestsiroop**

Meng een theelepel honing met een halve eetlepel kokosolie. Voeg warm water toe totdat het kopje voor een kwart is gevuld. Drink het warm en je merkt dat de hoest verdwijnt.

### **35. Verlichting bij artritissymptomen**

Artritis wordt gekenmerkt door pijn en immobiliteit van de gewrichten door ontstekingen. Dieronderzoeken hebben uitgewezen dat antioxidanten (polyfenolen) in kokosolie de symptomen van artritis kunnen verminderen. Een onderzoek onder ratten met artritis wees uit dat behandeling met polyfenolen van kokosolie de zwellingen en ontstekingen verminderde.

### **36. Tegen hoge bloeddruk**

Kokosolie draagt bij aan een stabielere bloedsuikerspiegel, waardoor hypoglykemie en hongeraanvallen verminderen. Ook vermindert het de hoge bloeddruk en zorgt het voor minder eiwitten in de urine van diabetici.

### **37. Tegen zere keel**

Laat een lepel kokosolie in je mond smelten en gorgel hiermee voor een verzachtend effect.

### **38. Tegen dementie en Alzheimer**

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 van deze ziekte worden verlicht.

### **39. Vermindert ontstekingen**

Verschillende dieronderzoeken hebben laten zien dat het eten van kokosolie een sterke ontstekingsremmende werking heeft. Onderzoeken bij mensen hebben uitgewezen dat het eten van kokosolie oxidatieve stress en ontsteking kan verminderen, met name in combinatie met onverzadigde oliën.

### **40. Om neusbloedingen te stoppen**

Maak een pasta van gemalen cayennepeper met kokosolie en smeer dit met een wattenstaafje in het bloedende neusgat.

### **41. Om neusbloedingen te voorkomen**

Neem een wattenstokje en smeer daar een klein beetje kokosolie op. Breng dat dan rondom aan in het onderste deel van het neusgat.

### **42. Tegen aambeien**

Smeer wat kokosolie op de aangedane plekken, eventueel eerst gemengd met 10-15 druppels etherische kamille olie, en het zal de zwelling tegengaan en de pijn en irritatie verminderen.

### **43. Tegen zwemmersoor**

Mix knoflook met kokosolie en laat het in het aangedane oor druppelen. Doe dit 2 a 3 keer per dag en binnen één of twee dagen ben je verholpen.

### **44. Tegen hooikoorts**

Wrijf een beetje kokosolie in de neusgaten zodat de pollen vast komen te zitten aan de olie.

### **45. Om de opname van voedingsstoffen te verbeteren**

Veel voedingsstoffen zijn in vet oplosbaar, wat betekent dat je lichaam ze niet kan opnemen als er niet genoeg vet zit in wat je eet. Kokosolie stimuleert de opname van de voedingsstoffen uit andere voedingsmiddelen. Het zorgt er dus voor dat mineralen, vitamines en andere gezonde voedingsstoffen uit bijvoorbeeld groenten, vlees en vis beter door je lichaam worden opgenomen.

#### **46. Koortsblaasjes**

Smeer een paar keer per dag wat kokosolie op een koortslip om de jeuk te verzachten en de verspreiding van zweertjes tegen te gaan.

#### **47. Vermindert buikvet**

Kokosolie kan buikvet, ofwel visceraal vet, verminderen. Buikvet kan het risico op hartziekte en type 2 diabetes verhogen. Bij een onderzoek verloren obese mannen 2,54 cm van hun middel door het nemen van twee eetlepels kokosolie. Een ander onderzoek keek naar vrouwen op een caloriearm dieet. Degenen die dagelijks twee eetlepels kokosolie namen kregen een smallere taille, terwijl degenen die sojaolie namen aankwamen rond hun taille.

### **LICHAAMSVERZORGING**

#### **48. Gezichtsmasker**

Je kunt je gezicht een frisse teint geven met een zelfgemaakte gezichtsmasker. Meng 1 eetlepel kokosolie met 1 eetlepel rauwe honing. Breng het masker daarna aan op je gezicht. Breng het niet te dik aan op je huid want kokosolie kan gaan druppelen bij temperaturen boven de 25° C. Laat het 15-20 minuten rusten. Spoel je gezicht vervolgens goed af met lauwwarm water.

#### **49. Gezichtsscrub**

Meng 1 deel kokosolie met 1 deel Baking Soda (zuiveringszout) en je hebt een ideale scrub voor je gezicht.

#### **50. Badolie**

Er gaat niets boven een lekker warm bad om te ontspannen na een lange dag. Voeg een beetje kokosolie aan het badwater toe om je huid een natuurlijk beschermlaagje te geven.

#### **51. Tegen rimpels**

Door een kleine hoeveelheid kokosolie op je gezicht aan te brengen, help je lijnen en rimpels te verzachten en de textuur van de huid te verbeteren.

#### **52. Tegen oogwallen**

Breng voor het slapengaan een kleine hoeveelheid kokosolie aan rond je ogen om oogwallen in de ochtend te verminderen.

#### **53. Zonnebrandcrème**

Dit is niet een hoge SPF zonnebrandcrème (2-4), maar een studie uit 2013 wees uit dat kokosolie ongeveer 20% van de Uv-straling kan tegenhouden. Onthoud echter wel dat het niet dezelfde bescherming biedt als gewone zonnebrandcrème, die ongeveer 90% van de Uv-straling blokkeert. Een ander onderzoek waardeerde de beschermingsfactor tegen de zon op (SPF) 7, wat lager is dan de aanbevolen hoeveelheid in sommige landen. Kokosolie kalmeert een rode, zonverbrande huid. Meng kokosolie en aloë vera gel in een 1:1 verhouding en zet in de koelkast om een beetje af te koelen. Wrijf het daarna voorzichtig op de verbrande huid voor een kalmerend en verkoelend effect.

#### **54. Hydraterend**

Kokosolie is een uitstekende hydratatie voor je benen, armen en ellebogen. Je kan het ook op je gezicht smeren, maar dat kan wat vettig aanvoelen. Verder kan het gescheurde hielen herstellen. Smeer een dun laagje op je hielen iedere avond voor het slapen totdat de hielen weer zacht zijn.

#### **55. Aromatherapie**

Kokosolie is een prima basisolie voor etherische olie, bijvoorbeeld om te ontspannen en tot rust te komen.

#### **56. Haarconditioner**

Kokosolie kan je haren helpen gezond te houden. Een onderzoek vergeleek de resultaten van kokosolie, mineralenolie en zonnebloemolie in het haar. Alleen kokosolie verminderde het eiwitverlies van het haar wanneer het voor of na het wassen werd aangebracht. De onderzoekers



concludeerden dat de unieke structuur van laurinezuur, het belangrijkste vetzuur in kokosolie, de haarschubben binnendringt op een manier waarop andere vetten dat niet kunnen. Dus, wil je mooi en glanzend haar? Neem wat kokosvet in je handen, even wrijven zodat het vloeibaar wordt. Smeer het daarna goed door je haar. Masseer het goed in en focus op je hoofdhuid en de puntjes. Vervolgens een handdoek om je haar doen en na een uur was je het eruit met shampoo. Gebruik wel shampoo zonder parabenen en ander soort chemisch rotzooi erin.

#### **57. Anti-roosmiddel**

Gebruik kokosolie in plaats van anti-roos shampoo. De toepassing is hetzelfde als bij de haarconditioner, maar laat nu de olie de hele nacht intrekken en was je haar in de ochtend.

#### **58. Haargel**

Om droog en pluizig haar te voorkomen, kun je een klein beetje kokosolie gebruiken in plaats van je mousse of gel. Je haar gaat er mooi van glanzen.

#### **59. Tegen luizen**

Maak je haar nat, smeer er kokosolie in en laat het een volledige nacht in. Wanneer je gaat slapen zet dan wel een handdoek op je kussen. De antibacteriële stoffen in de olie zullen hun werk doen en de luizen verstikken. Kam de volgende ochtend je haar meteen weer goed door.

#### **60. Bescherming van je haren tegen zout of chloor water**

Voordat je gaat zwemmen of een dag naar het strand gaat, wrijf 's-ochtends een beetje kokosolie in je haar en borstel je haar daarna. Bind je haar nu samen in een knot of staartje en het is de hele dag beschermd tegen UV-straling, zout water en chloor.

#### **61. Antiklit**

Haar dat klit, is vervelend en pijnlijk. Met kokosolie verwijder je klitten pijnloos. Bevochtig je haar met water, wrijf wat kokosolie in je haar en laat het een paar minuten intrekken. Haal dan zachtjes de kam door de klitten.

#### **62. Voor zachte ellebogen**

Droge of gebarsten ellebogen worden weer glad en zacht als je ze 's ochtends en 's avonds inwrijft met een beetje kokosolie.

#### **63. Tegen droge en gebarsten hielen**

Kokosolie is een natuurlijke moisturizer die de huid van de hielen verzacht en uitdroging voorkomt. Wrijf ze regelmatig in met wat kokosolie.

#### **64. Tegen pijnlijke tepels**

Indien je borstvoeding geeft kun je kokosolie gebruiken om pijnlijke en droge tepels te voorkomen.

#### **65. Nagelriembehandeling**

Wrijf iedere avond voor het slapengaan een kleine hoeveelheid kokosolie in de nagelriemen. De olie dringt 's-nachts diep door in de huid en zorgt voor soepele nagelriemen en gezonde nagels.

#### **66. Massage olie voor baby's**

Het masseren van baby's met olie blijkt een normaal gewicht en normale groei te bevorderen. Een onderzoek wijst uit dat kokosolie hiervoor de beste variant kan zijn. Vroeggeboren baby's die gemasseerd werden met kokosolie gedurende 30 dagen kwamen duidelijk meer aan dan de baby's die met minerale olie gemasseerd werden gedurende dezelfde periode.

#### **67. Verlichtend bij insectenbeten**

De ontstekingsremmende werking van kokosolie kan de pijn of jeuk verlichten bij insectenbeten. Het kan ook zwellingen en het risico op infectie verminderen. Smeer het voorzichtig in met kokosolie en bedek het met een pleister of verband.

### **68. Je gezicht wassen i.p.v. zeep**

Kokosolie is de ideale manier om je gezicht mee te wassen want het werkt antibacterieel. De laurine- en caprinezuur in kokosolie vervangen de beschermende laag van je huid in plaats van hem te verwijderen of beschadigen zoals veel zeeproducten doen. Neem een theelepel kokosolie en warm het op door het in je handen te wrijven. Smeer de kokosolie over je hele gezicht uit en maak roterende bewegingen. Plaats een washandje in een bak met lauw water. Zorg ervoor dat het water niet te warm is, anders verbrand je je gezicht. Het water moet wel warm genoeg zijn om je poriën te openen. Reinig je gezicht met het washandje. Je gezicht voelt eerst wat vetzig aan, maar na enkele minuten trekt de kokosolie in je huid en zal het vetzige gevoel verdwijnen.

### **69. Natuurlijke insectenspray**

Sommige essentiële oliën kunnen op natuurlijke wijze insecten weren om insectenbeten te voorkomen. Deze kun je beter mengen met een basisolie zoals kokosolie in plaats van ze direct op je huid aan te brengen. Bij een onderzoek bood de combinatie van Thaise essentiële oliën met kokosolie voor 98% bescherming tegen bepaalde muggenbeten. Wrijf je lichaam helemaal in, dan blijven de etters weg. Persoonlijk gebruik ik een sprayfles met kokosolie en 20 druppels etherische citroen-eucalyptus olie en smeer het in de warme zomermaanden overal op mijn huid. Naast dat het gezond is voor je huid werkt het gegarandeerd want muggen laten mij voortaan met rust.

### **70. Deodorant**

Zweet is van zichzelf geurloos. De bacteriën op je huid kunnen echter onwenselijke geurtjes veroorzaken. Kokosolie heeft een sterke antibacteriële werking, waardoor het een geweldige natuurlijke deodorant is zonder chemicaliën. Probeer bijvoorbeeld het volgende recept:

Doe een halve kop kokosolie, sheaboter en bijenwas in een glazen pot met deksel en plaats deze in een pan met water. Kook het water totdat alle ingrediënten gesmolten zijn. Haal van het vuur en voeg een theelepel vitamine E-olie, 3 eetlepels zuiveringszout en ½ kopje arrowroot poeder toe. Roer tot alle ingrediënten goed vermengd zijn. Giet het vloeibare mengsel in muffinbakjes of andere vormpjes. Laat afkoelen voordat je de deo eruit haalt.

### **71. Make-up remover**

Met kokosolie verwijder je gemakkelijk make-up, zonder je huid of ogen te irriteren. Breng het aan op een watje en veeg het over je gezicht totdat alle make-up eraf is gehaald. Spoel af met lauw water en dep je gezicht droog.

### **72. Highlighter**

Geef je lippen of jukbeenderen natuurlijke highlights door na het opmaken wat kokosolie aan te brengen.

### **73. Lippenbalsem**

Kokosolie verzacht en beschermt droge of gebarsten lippen bij koud, droog en zonnig weer. Om de olie gemakkelijk op te brengen, gebruik je het beste kokosolie in vaste vorm. Neem een likje op je vinger en wrijf daarmee over je lippen.

### **74. Tegen luieruitslag**

Kokosolie is een ideale vervanging van al die dure billenzalfjes. Smeer het op de rode, aangedane billetjes en bij een volgende verschoning zijn de schrale plekken verdwenen.

### **75. Mooie wimpers**

Slappe wimpers breng je tot leven door ze aan te stippen met een wattenstaafje gedrenkt in kokosolie.

### **76. Minder zichtbare (zwangerschaps) striemen**

Hoewel ze misschien niet helemaal verdwijnen, helpt regelmatig inwrijven met kokosolie om striae of stretch marks minder zichtbaar te maken.

### **77. Tegen cellulitis**

Breng regelmatig wat kokosolie aan op de probleemgebieden en zie na een paar maanden het verschil.

### **78. Scheerschuim**

Een beetje kokosolie i.p.v. scheerschuim op je benen (voor vrouwen) of op je gezicht (voor mannen) is een snelle en makkelijke manier om je huid mooi glad te krijgen en gelijktijdig te verzorgen. En kokosolie is ontzettend prettig om te gebruiken na het waxen of harsen. De olie vermindert roodheid, hydrateert en verzacht de huid.

### **79. Tegen ouderdomsvlekken**

De bruine pigmentvlekjes op een ouder wordende huid die we ook “ouderdomsvlekken” noemen kun je makkelijk behandelen met kokosolie. Dep elke dag met wat kokosolie de plekjes. Laat een half uur intrekken en spoel het daarna af met lauwwarm water. Na een paar weken zul je zien dat de vlekjes minder zichtbaar worden.

### **80. Tattoo verzorging**

Smeer kokosolie op pas gezette tatoeages en het zal het genezingsproces versnellen en de kans op infectie verminderen.

### **81. Tegen littekens**

Smeer kokosolie op de brandwonden of blaren en het zal de kans op blijvende littekens verminderen.

## **OVERIGE TOEPASSINGEN**

### **82. Glijmiddel**

Kokosolie is een volledig natuurlijke en veilig glijmiddel. Let op: niet compatibel met latex.

### **83. Anti-haarbal**

Smeer de pootjes van je kat in met een beetje kokosolie om haarballen te verminderen.

### **84. Voor het reinigen en herstellen van leer**

Smeer wat kokosolie op je leren schoenen of tas en je maakt het materiaal niet alleen steviger, maar je voegt ook een mooie natuurlijke glans toe.

### **85. Om kauwgom uit je haar te verwijderen**

Kokosolie haalt kauwgom uit je haar, uit het tapijt, etc. Smeer er wat kokosolie op en het is zo verwijderd.

### **86. Verwijdert plak- en stickerresten**

Verwijder plakresten van stickers (op bijvoorbeeld flessen en potjes) door wat kokosolie aan te brengen, even te laten inwerken en vervolgens met plakrest en al te verwijderen.

### **87. Verwijdert roest**

Roest verdwijnt snel als jij je bestek eerst behandelt met kokosolie en vervolgens naspoelt met warm water. Ook een roestige fiets is met kokosolie goed te behandelen. Smeer het in met kokosolie, laat het twee uur intrekken, haal het weg met een doek en je zult zien dat de roest vrijwel verdwenen is.

### **88. Tegen piepende deuren**

Smeer lastige scharnieren in met een druppeltje kokosolie. Krakende en piepende deuren en kastjes zijn dan voorgoed verleden tijd.

### **89. Glanzen van je houten meubels en vloer**

Je kunt je houten meubels goed onderhouden en laten glanzen met kokosolie. Het versterkt de schoonheid van het hout en werkt afstotend voor stof. Daarbij heeft het een fijne aroma, in tegenstelling tot commerciële houtglansmiddelen die een sterke geur hebben. Laat ze invetten met kokosolie. In tegenstelling tot andere producten trekt dit goed in het hout, waardoor het langer mooi blijft.

## **90. Verwijdert vlekken**

Kokosolie kan worden gebruikt als middel om vlekken te verwijderen op bijvoorbeeld tapijten of meubels. Combineer een deel kokosolie met eenzelfde hoeveelheid baking soda en meng het door elkaar. Breng dit aan op de vlek, wacht vijf minuten en veeg het daarna weg.

## **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 literatuur en bronnen

### Bij het koken en in de keuken

Als bakolie

<http://nutritiondata.self.com/facts/fats-and-oils/508/2>  
<http://link.springer.com/article/10.1007%2FBF02873539>

### Gezondheid

Tegen huidaandoeningen

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19134433>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15724344>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24320105>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24320105>

Desinfecterende mondspoeling

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27084861>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25838632>

Versnelt je stofwisseling

<http://jn.nutrition.org/content/132/3/329.full>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10232626>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11033985>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8654328>

Meer energie

<http://jn.nutrition.org/content/132/3/329.full>

Helpt de eetlust te verminderen

<http://jn.nutrition.org/content/132/3/329.full>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8696422>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9701177>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9701177>

Ontstekingsremmend

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24328700>  
<http://www.jourlib.org/paper/2569079#.VzSjxemgPIY>

Betere hersenfunctie

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25997382>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19054400>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23515148>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2731764/>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25997382>

Verhoogt je (goede) HDL-cholesterol

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12514271>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22164340>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19437058>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19437058>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19437058>

Betere wondgenezing

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20523108>

Voor sterke botten

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22927879>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23024690>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23024690>

Bestrijdt candida

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27051559>

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

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

Ondersteunt je lever

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15051845>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25805601>

Verlichting bij artritissymptomen

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24613207>

Tegen dementie en Alzheimer

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

Vermindert ontstekingen

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25805601>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25458829>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20645831>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21752292>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14608053>

Vermindert buikvet

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22164340>

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

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2006.277/abstract>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22164340>

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

Zonnebrandcrème

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

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3140123/>

Haarconditioner

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

Massage olie voor baby's

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16208048>

Natuurlijke insectenspray

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25438256>