

Kokosolie; de vette slankmaker



De boom die alles bevat wat nodig is

In het Sanskriet, een oudIndische taal, staat de kokospalm bekend als Kalpa Vriksha. Dit betekent -de boom die alles bevat wat nodig is om te leven-. Bijna alles van de kokosboom kan dan ook worden gebruikt door mensen.

De woorden kokosolie en kokosvet worden door elkaar gebruikt wat kan leiden tot verwarring. Bij olie denk je meestal aan vloeibaar en bij vet aan gestold, waar of niet waar? Kokosolie en kokosvet is precies hetzelfde product. Indien het onder de 25 graden Celsius komt dan gaat het stollen; het ziet er dan wittig uit, zo staat het als potje in de winkel. Boven de 25 graden wordt het vloeibaar; in je warme pan of op een hete zomerdag in je keukenkastje. Je kunt het dan gieten in plaats van schrapen. Ik spreek meestal van kokosolie maar bedoel dus beide. Kokosolie is een speciaal vet

Denk jij nog steeds dat alle vetten ongezond zijn, dat je er dik van wordt en dat je cholesterol ervan stijgt? Dan is jouw mening over vetten echt toe aan een update. Lees dan eerst even mijn blog Vijf redenen voor vrouwen om meer vetten te eten zodat ik kan proberen deze oude overtuigingen bij je weg te nemen.

In de familie van de vetten valt kokosolie onder de verzadigde, plantaardige vetten. Bijna alle vetten verliezen hun voedingswaarde of gaan oxideren als je ze verhit. Dit is niet het geval met kokosolie. Kokosolie is de allerbeste olie om te verhitten, het kan zelfs extreem hoge temperaturen verdragen. Zou je willen frituren (wat ik nou niet echt aanbeveel) gebruik dan kokosolie. Het kan keer op keer worden verhit zonder dat er vrije radicalen worden gevormd. En die vrije radicalen die wil je niet in je lichaam.

De gezonde middellange vetzurenketens van kokosolie worden heel snel verteerd, geven daardoor snel energie en worden nauwelijks opgeslagen als vet. Een leuke anekdote: in de 40-er jaren probeerden veeboeren in Amerika hun koeien vet te mesten met kokosolie. De dieren bleken hier echter actief en slank van te worden. Toen ze overstapten op soja en mais werden de dieren dik zonder dat ze veel voer aten. Een prima oplossing voor de veeboeren. Voor jou ook?

Wat is een goede soort kokosolie?

Extra vierge kokosolie krijg je door ófwel de kokoknootpulp te persen óf door het een natuurlijke fermentatie te laten ondergaan. Door deze bewerking is het heel goed opneembaar door de darmen en de huid. Deze kokosolie wordt al vloeibaar bij 25 C. Alles wat niet extra vierge kokosolie is, wordt doorgaans gedroogd onder hoge temperaturen en daarna gebleekt, geraffineerd en meestal ook ontgeurd. Al deze bewerkingen betekent dat de gezonde stoffen worden verwijderd. Deze olie wordt pas vloeibaar bij hogere temperaturen, ca 35 C. Kies dus zoveel mogelijk voor de extra vierge, ook als je deze gebruikt om op je huid te smeren. De biologische varianten die meestal in glas zitten zijn helemaal top. Extra vierge kokosolie heeft geen negatieve invloed op je cholesterolgehalte.

Wat doet kokosolie voor je als je het eet?

Er zijn vele voordelen te noemen voor het gebruik van kokosolie in de keuken. Ik heb de belangrijkste voor jou als vrouw op een rijtje gezet. Hierbij wil ik wel gelijk beginnen met één nadeel: van kokosolie kunnen géén hormonen worden gemaakt. Dit in tegenstelling tot de andere gezonde vetten die aan de basis staan van cholesterol waar je hormonen van moeten worden gemaakt. Dit is dus een minpuntje. Vervang dus niet al je andere gezonde vetten door kokosolie. Variatie is en blijft het toverwoord voor een goede gezondheid. Dit doet kokosolie allemaal voor je:

- Zoals gezegd: de middellange vetzuurketens van kokosolie wordt onmiddellijk gebruikt als brandstof en daardoor niet als vet opgeslagen. Het is dus een snelle energiegelver, dit in tegenstelling tot de lange vetzuurketens van visolie en andere plantaardige olieën, en je wordt er niet dik van.
- De darmen zijn het hart van je gezondheid. In je darmen moeten de voedingsstoffen (vitaminen en mineralen) die je eet worden opgenomen in je bloed. Als je darmen niet goed werken gebeurt dit onvoldoende. Kokosolie zorgt ervoor dat voedingsstoffen uit een zieke darm beter worden opgenomen. Dit is een groot voordeel bij allerlei verschillende darmaandoeningen (zoals de ziekte van Crohn) en (gluten)allergieën.
- Kokosolie bevat bestanddelen (vetzuren) die werkzaam zijn tegen bacteriën, virussen, schimmels, parasieten en ontstekingen. Het kan dus worden ingezet om je darmflora te versterken en daar een Candida of een tijdelijke voedselvergiftiging te bestrijden, bij maagzweren, bij verschillende (chronische) ontstekingen en infecties, (voet)schimmels, wormen enz. Drie maal per dag een eetlepel bij de maaltijd helpt de schimmels uit je darmen verdwijnen. Je kunt dan wel tijdelijk even last krijgen van hoofdpijn, huiduitslag en diarree; een soort ontgiftingsreactie.
- Kokosolie helpt om je bloedsuikerspiegel te stabiliseren doordat het zorgt voor een betere insulinerwerking. Hierdoor kunnen hongeraanvallen en ongezond snacken vanuit een bloedsuikerdip worden verminderd. Ook goed voor je gezonde gewicht!
- Kokosolie stimuleert een traag werkende schildklier omdat het de verbranding stimuleert en de lichaamstemperatuur doet stijgen.
- Kokosolie helpt om calcium en magnesium beter op te nemen, twee mineralen die wij vrouwen hard nodig hebben om onze botten stevig te houden.
- In kokos zitten veel anti-oxidanten die je lichaam beschermen tegen vrije radicalen en ook dat is goed nieuws.

Wat doet kokosolie voor je als je het smeert?

Kokosolie is heerlijk om op je huid te (laten 😊) smeren. Ben je helemaal klaar met de kokosgeur, smelt het dan zachtjes in een pannetje, voeg jouw favoriete etherische olie toe en laat het weer stollen. Helemaal lekker!

- Het vetlaagje van kokosolie op je huid is licht zuurvormend wat erg goed is. Je kunt het gebruiken op je gezicht, als hand- of voetencreme, lippenbalsem of als bodylotion voor je hele huid. Ik smeer het persoonlijk overal op, het trekt snel in. Op mijn gezicht vind ik het heerlijk als 'dikke' laag bij het hardlopen als het wat kouder is buiten.
- Natuurlijk is het daardoor ook ideaal als massageolie. Zorg dat je olie al een beetje warm is door het bv op de verwarming te zetten van je slaapkamer.
- Heb je last van huidziektes zoals psoriasis, eczeem, roos of andere huidschilfertjes? Eet én smeer dan kokosolie, de ontstekingsremmende werking zal je helpen.
- Het doodt bacteriën dus is het een prima deodorant.
- Je kunt het zelfs gebruiken als tandpasta want het helpt tandcariës te voorkomen.
- Gebruik het tegen een vaginale schimmelinfectie in je vagina, het doodt de schimmels.
- Kokosolie is veilig en heerlijk om te gebruiken als glijmiddel in bed (of waar dan ook



). Het lijkt ook zo heerlijk weg. Have fun!
Wil je kokosolie proberen? Gebruik bij voorkeur de niet-ontgeurde versie in een glazen verpakking. Zoek een goede, biologische, extra vierge kwaliteit. De Nederlandse wetgeving verbiedt mij helaas om je hier een link te kunnen geven naar een goede webwinkel.