



### Algemene informatie

Kokosolie wordt in de keuken vooral gebruikt om te bakken, braden of frituren. De olie is voor dat doel zeer geschikt, omdat het een zeer hitte stabiele olie is: het heeft een hoger rookpunt dan olijfolie. Door de aanwezigheid van veel verzadigde vetzuren is de gevoeligheid voor oxidatie c.q. ranzig worden minder dan bij onverzadigde vetten. Daardoor ontstaan minder schadelijke polymeren en vrije radicalen dan het geval zou zijn bij vetten die gevoelig zijn voor hitte, zoals vetten met veel onverzadigde vetzuren. Kokosolie gaat langer mee dan de gevoeligere meervoudig onverzadigde vetzuren die in de meeste frituurolieën zitten. Ook als vervanger van roomboter of margarine is kokosolie/kokosvet geschikt. Kokosolie levert gemiddeld zo'n 8,3 - 8,6 kcal per gram, terwijl vetten normaal gesproken 9 kcal per gram leveren.

### Toepassingen

Het lichaam verdraagt kokosolie zeer goed, is irriterendvrij en maakt de huid zeer goed vet. Het is vergelijkbaar met abrikozepitolie, echter rijker. Het laat zich goed verdelen en trekt goed in. Ideaal als haarmasker of nachtcrème en geschikt voor alle haartypes, ook krullend en kroeshaar.

Kokosolie dringt als enigste olie in de haarschacht en voedt het haar van binnen uit. Uw haar wordt er sterker door, het krijgt meer glans en het lijkt dikker. Als haarmasker, een halve eetlepel kokosolie in uw handen laten smelten en aanbrengen op gewassen en vochtig haar. U laat dit ongeveer een uur intrekken en was het daarna met een milde shampoo. Als nachtcrème kunt het op dezelfde manier aanbrengen en licht masseren. Ook uw hoofdhuid vaart er wel bij.



### Achtergrond & Geschiedenis

De wetenschappelijke naam voor kokos is *Cocos nucifera*. Vroege Spaanse ontdekkingsreizigers noemden het *kokos*, wat *Gezicht van de aap* betekent, omdat de drie inkepingen (ogen) op de harige kokosnoot op het hoofd en het gezicht van een aap lijkt. *Nucifera* betekent *noten-drager*. De kokosnoot is een voedzame bron van vlees, sap, melk en olie en bevolkingsgroepen over de hele wereld al voor vele generaties voed. Op veel tropische eilanden zijn kokosbomen te vinden.

In de traditionele geneeskunde wordt kokos gebruikt om een breed scala aan gezondheidsproblemen te behandelen, waaronder de volgende problemen behandeld worden: abcessen, astma, kaalheid, bronchitis, blauwe plekken, brandwonden, verkoudheid, obstipatie, hoesten, oedeem, dysenterie, oorpijn, koorts, griep, onregelmatige of pijnlijke menstruatie, geelzucht, luizen, ondervoeding, misselijkheid, huiduitslag, schurft, scheurbuik, huidinfecties, keelpijn, zwelling, kiespijn, zweren, maagklachten, zwakte en wonden.

