

Algemene informatie

De avocadovrucht bevat tot 30% olie en heeft een caloriegehalte van 112 kcal per 100 gram. Het bestaat voor 85% uit cholesterolverlagende, onverzadigde vetzuren waaronder het essentiële linolzuur. Verder zit in de avocado vitamine A, B, C, E magnesium en kalium. De olie heeft een geelgroene kleur en is dik vloeibaar.

**Toepassingen**

Avocado-olie gebruikt men bij de cosmetica- en geneesmiddelenproductie omdat het geschikt voor elke huidtype. Met name de hoge concentratie aan palmitinezuur is verantwoordelijk voor de verzachtende werking op de huid.

Traditioneel wordt er gebruik gemaakt van oliën om de huid te beschermen tegen de zon en dat is nog steeds de beste manier. Je kunt avocado-olie gebruiken als je in de zon loopt en niet steeds zonnebrandcrème met chemische toevoegingen wilt insmeren. Avocado-olie beschermt en verzorgt de huid oprecht. Zowel tegen regen, wind als zon kan de olie protectie bieden voor de huid.

Verzorging

De olie heeft als huidverzorgende olie sterk hydraterende eigenschappen. Het is een niet-drogende olie die zich makkelijk over de huid laat uitspreiden terwijl een dunne, beschermende olielaag op de huid achter blijft. Het trekt goed in en geeft een voldaan gevoel voor onze grootste orgaan; de huid.

Avocado-olie werkt jeukremmend en ontstekingswerend. Het is een prima middel om verharde eeltlagen zacht en soepel te maken. Dat maakt het een perfect middel speciaal voor de handen en voeten; daar waar de huid het meest te verduren heeft. Je kunt avocado-olie ook gebruiken voor een haar- en hoofdhuidmassage. Je masseert de hoofdhuid met avocado-olie en spoelt het na een kwartiertje weer uit. Het resultaat is dat dode haren opnieuw gaan leven; het haar krijgt meer glans en volheid.

**Achtergrond & geschiedenis**

De avocadoboom werd door de Azteken rond 300 voor Christus in Mexico al gecultiveerd. Het woord *avocado* is afgeleid van het Nahuatl-woord *ahuacatl* wat waarschijnlijk *boter uit het bos* betekent. Avocado is een verbastering omdat de Spanjaarden het woord van de Azteken niet konden uitspreken. In Duitsland noemde men de avocado vroeger ook *Eier- of Butterfrucht*. In de 19e eeuw raakten deze bomen over de wereld verspreid. De meeste soorten die bij ons aangeboden worden komen uit Israël, Zuid-Afrika, de Canarische Eilanden en de Azoren.

De avocadoboom kan groeien tot een hoogte van 20 meter. Het is een snelgroeiende en altijd groene boom met donkergroene, elliptische tot 40 cm lange bladeren. De kleine geelgroene bloemen, die zich in de bladoksels bevinden, dragen pas na 10 jaar vruchten. Deze vruchten zijn peervormige bessen met een leerachtige buitenschil.

