

# Gebruiksadvies Kokos Olie (Extra Virgin)

## Productomschrijving:

Ontdek onze premium 100% pure kokosolie: een veelzijdig en natuurlijk product dat met zorg is geproduceerd door koudpersing. Deze extra virgin kokosolie behoudt hierdoor al zijn waardevolle voedingsstoffen en karakteristieke, natuurlijke kokosmaak.

## Kenmerken:

- 100% natuurlijk en onbewerkt
- Extra virgin kwaliteit
- Koudgeperst voor behoud van voedingsstoffen
- Veelzijdig in gebruik

## Toepassing:

1. **Stralende Huidgezondheid:** Rauwe koudgeperste kokosolie is rijk aan vetzuren en antioxidanten, wat helpt de huid te hydrateren, rimpels te verminderen en een stralende teint te bevorderen.
2. **Ondersteuning van Gezonde Gewrichten:** De anti-inflammatoire eigenschappen van kokosolie, vanwege de aanwezigheid van laurinezuur, kunnen helpen bij het verminderen van ontstekingen en pijn in gewrichten, wat bijdraagt aan soepelere beweging.
3. **Behoud van Spiermassa en Kracht:** De middelketen vetzuren (MCT's) in kokosolie kunnen de energieproductie ondersteunen en helpen bij het behoud van spiermassa, wat vooral voordelig is voor sporters en ouderen.
4. **Optimale Spijsvertering:** Kokosolie bevordert een gezonde spijsvertering door het ondersteunen van de absorptie van vetoplosbare vitaminen en het bevorderen van de groei van gezonde darmbacteriën.
5. **Verbeterde Slaapkwaliteit:** Door de aanwezige vetzuren kan kokosolie helpen bij het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel en het bevorderen van een goede slaap, wat stress en angst kan verminderen.
6. **Gezonde Nagels en Haar:** Kokosolie hydrateert en versterkt haar en nagels dankzij de voedende eigenschappen van de gezonde vetzuren, waardoor ze minder breekbaar worden en beter groeien.
7. **Versterking van het Immuunsysteem:** De antivirale en antibacteriële eigenschappen van laurinezuur in kokosolie ondersteunen een sterk immuunsysteem en helpen het lichaam te beschermen tegen infecties.

Door rauwe koudgeperste kokosolie op de juiste manier in je dieet en verzorgingsroutine op te nemen, kunnen deze voordelen bijdragen aan je algehele gezondheid en welzijn, evenals de bescherming van je huid en haren.

## Belangrijke vetten:

Deze kokos bevat belangrijke vetzuren welke antioxiderende en ontstekingsremmende eigenschappen hebben, wat kan bijdragen aan een betere algehele gezondheid. Verder draagt kokosolie bij aan de opname van vetoplosbare vitaminen (A, D, E, K) in andere voedingsmiddelen.

## Dosering en Gebruik:

Een algemene aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor rauwe koudgeperste kokosolie is ongeveer 1-3 eetlepels (15-45 ml) per dag, afhankelijk van persoonlijke behoeften en dieetdoelen. Het kan worden gebruikt voor koken, bakken, smoothies, of als dressing voor salades. Daarnaast is het ook geschikt voor externe toepassingen, zoals huid- en haarverzorging.

# Gebruiksadvies Kokos Olie (Extra Virgin)

## Bewaaradvies:

Bewaar rauwe koudgeperste kokosolie op een koele, droge en donkere plaats, bij voorkeur op kamertemperatuur. Het product kan bij blootstelling aan hoge temperaturen of direct zonlicht gaan oxideren of ranzig worden. Na opening blijft de kokosolie lang houdbaar, meestal tot twee jaar, mits correct bewaard.

## Voedingswaarde per 100g:

Energie	3337 kJ / 750 kcal
Vet	67 g
Verzadigd vet	18 g
Meervoudig onverzadigd vet	15 g
Zout	0 mg

---

**Door aankoop van dit product, helpt u families in Afrika!**

***“Door het kopen van deze kokosolie draagt u bij aan eerlijke inkomsten voor ongeveer circa 250 Afrikaanse gezinnen in Benin en Togo, waarbij zij eerder \$1,- per dag kregen. Krijgen ze nu \$3,50 per dag.”***

---

Hieronder geven we nog enkele toepassingen/recepten weer wat je met de kokosolie kunt doen:

## Persoonlijke verzorging en gezondheid

### 1. Oil pulling (mondspoeling)

Oil pulling is een oude Ayurvedische techniek die helpt bij het verwijderen van bacteriën en het verbeteren van de mondgezondheid.

Hoe doe je het?

- Neem 1 eetlepel kokosolie in je mond en spoel het 10-20 minuten rond.
- Spuug het uit in een prullenbak (niet in de gootsteen om verstopping te voorkomen).
- Spoel na met warm water en poets je tanden zoals gewoonlijk.

Voordelen:

- ✓ Verwijdert bacteriën en gifstoffen
  - ✓ Verfrist de adem
  - ✓ Helpt bij tandvleesproblemen
-

# Gebruiksadvies Kokos Olie (Extra Virgin)

## 2. Kokosolie tandpasta

Kokosolie kan als natuurlijke tandpasta gebruikt worden en helpt bacteriën bestrijden.

Recept:

- 2 eetlepels kokosolie (gesmolten)
- 1 eetlepel baking soda
- 5-10 druppels pepermuntolie

Maken & gebruiken:

- Meng alles goed en bewaar in een glazen potje.
  - Gebruik een kleine hoeveelheid op je tandenborstel en poets zoals normaal.
- 

## 3. Kokosolie huidcrème

Hydrateert en verzacht de huid, ideaal voor droge plekken en eczeem.

Recept:

- 3 eetlepels kokosolie
- 1 eetlepel shea butter (optioneel)
- 5 druppels lavendelolie

Maken & gebruiken:

- Smelt de kokosolie en shea butter samen en voeg de etherische olie toe.
  - Bewaar in een potje en gebruik dagelijks als bodylotion.
- 

## 4. Haarmasker voor droog haar

Voedt het haar en voorkomt gespleten punten.

Hoe gebruik je het?

- Neem een theelepel kokosolie en masseer in droog haar, vooral in de punten.
- Laat 30-60 minuten intrekken (of een hele nacht).
- Was uit met shampoo.

Voordelen:

- Hydrateert droog en pluizig haar
  - Bevordert haargroei
  - Vermindert roos
-

# Gebruiksadvies Kokos Olie (Extra Virgin)

## 5. Kokosolie voor de darmen (gezondheid en detox)

Kokosolie bevat middellange keten vetzuren (MCT's), die de spijsvertering verbeteren en helpen bij een gezonde darmflora.

Hoe innemen?

- Voeg 1 theelepel kokosolie toe aan thee of koffie.
- Gebruik als bakolie in maaltijden.

Voordelen:

- ✓ Helpt tegen een opgeblazen gevoel
- ✓ Werkt antibacterieel en antiviraal
- ✓ Bevordert een gezonde stoelgang

---

## Huishoudelijke toepassingen

### 6. Houten meubels en snijplanken behandelen

- Wrijf kokosolie over houten meubels en snijplanken om ze te beschermen en hydrateren.

---

### 7. Roest verwijderen

- Breng kokosolie aan op roestige oppervlakken, laat 1-2 uur inwerken en wrijf schoon met een doek.

---

### 8. Stickerlijm verwijderen

- Breng kokosolie aan op plakkerige resten en wrijf schoon na een paar minuten.
- 

## In de keuken: Gezonde recepten met kokosolie

### 9. Kokosolie in de koffie (Bulletproof koffie)

Voor meer energie en vetverbranding!

Recept:

- 1 kop koffie
- 1 theelepel kokosolie
- (optioneel) 1 theelepel grasboter

Mix het goed (bijvoorbeeld met een melkopschuimer) voor een romige koffie.

# Gebruiksadvies Kokos Olie (Extra Virgin)

---

## 10. Kokos-pannenkoeken

Luchtige en gezonde pannenkoeken!

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 2 eetlepels kokosmeel
- 1 theelepel kokosolie
- 1/2 theelepel bakpoeder
- Snufje zout

Bereiding:

- Mix alles goed en bak in kokosolie in een koekenpan.
- 

## 11. Kokos-chocolade fudge

Gezonde snack zonder suiker.

Ingrediënten:

- 4 eetlepels kokosolie
- 2 eetlepels cacao poeder
- 1 eetlepel honing of ahornsiroop
- 1/2 theelepel vanille-extract

Bereiding:

- Smelt de kokosolie, roer de cacao en honing erdoor.
  - Giet in een vorm en laat opstijven in de koelkast.
- 

Conclusie

Rauwe kokosolie is een wûnderluck middel dat je kunt gebruiken voor:

- Persoonlijke verzorging (oil pulling, huid, haar, tanden)
- Gezondheid (darmen, immuunsysteem)
- Huishoudelijk (hout, roest, stickerlijm)
- Eten (bakken, koken, smoothies)

Onderzoek zelf waar je het nog meer voor kan gebruiken!