

KOKOSNOOT GENEEST

Ontdek de genezende kracht van kokosnoot

Preventie en behandeling van algemeen
voorkomende gezondheidsproblemen met kokosnoot

Bruce Fife,ND

Voorwoord van
Conrado S. Dayrit, MD



Kokosnoot geneest

Copyright © 2005 by Bruce Fife

Originele titel: *Coconut cures*

This edition is published by the arrangement with Piccadilly Books, Ltd.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2014 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

The Netherlands

E-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789079872824

Nur: 860

Trefwoord: gezondheid

Bestelinformatie:

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel te verkrijgen. Voor alle andere uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers: bezoek de website van Succesboeken.nl

Vertaling: Luuk Zandstra

Redactie: H. Burger

1e druk februari 2015

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.

De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

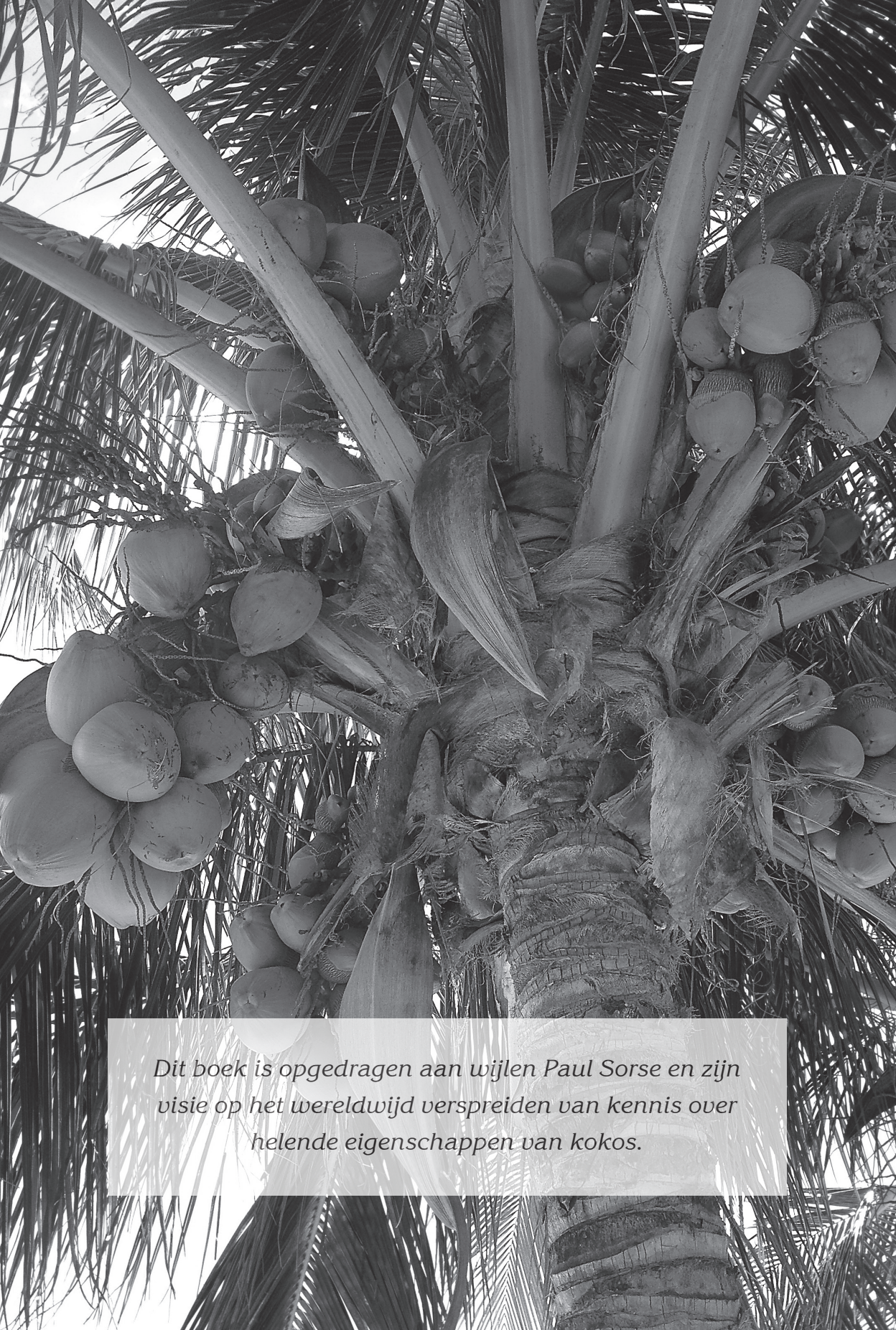
Inhoud

Voorwoord

Hoofdstuk 1	De wonderdoener	1
Hoofdstuk 2	De levensvrucht	13
Hoofdstuk 3	De kokosmedicijnkast 1: kokosolie	29
Hoofdstuk 4	Kokosolie in de beklagdenbank	117
Hoofdstuk 5	Kokosolie is goed voor je hart	141
Hoofdstuk 6	De kokosmedicijnkast 2: vruchtvlees, kokoswater en kokosmelk	185
Hoofdstuk 7	Hoe word je gelukkig, gezond en mooi?	231
Hoofdstuk 8	Procedures, formules en recepten	271
Hoofdstuk 9	Remedies van A tot Z	317
Bronnen		352
Verwijzingen		355
Verklarende lijst van woorden en begrippen		372
Index		391

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen om u te tutoyeren. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden. Ik respecteer en bewonder iedere lezer, man of vrouw, in diens eigen unieke 'zijn'.

De kokosolie waar dit boek overgaat, betreft uiteraard uitsluitend de virgin kokosolie en absoluut geen bewerkte, geraffineerde en/of ontgeurde kokosolie.



Dit boek is opgedragen aan wijlen Paul Sorse en zijn visie op het wereldwijd verspreiden van kennis over helende eigenschappen van kokos.

Voorwoord

Conrado S. Dayrit, MD, FACC, FPCC, FPCP

Emeritus Hoogleraar Farmacologie, UP College of Medicine

Onderstaand de fascinerende waarneming die dr. Bruce Fife op het spoor van en naar de kennis over de werkelijke feiten met betrekking tot kokosolie heeft geleid: ‘Als de middel-langeketentriglyceriden (vetten) van kokosolie goed zijn voor te vroeg geborenen, zuigelingen en kinderen, herstellenden, ouderen en atleten, hoe kan kokosolie dan slecht zijn?’ Feiten die in tijdschriften verborgen zitten, die door maar weinig artsen gelezen worden.

In dit boek, een van de vele boeken dat hij over de voordelen van kokosnoot heeft geschreven, gaat hij de vele verschillende effecten van kokos op de gezondheid langs, met name die van kokosolie en de genezende kwaliteiten ervan.

De meest opmerkelijke eigenschap van kokosolie is dat het behalve een voedingsmiddel ook een antibioticum (stof die micro-organismen zoals bacteriën, algen, schimmels, etc. doodt, of die de groei daarvan afremt), een versterker van het immuunsysteem en een medicijn is dat de lichaamsfuncties en verdedigingsmechanismen reguleert. Het herstelt de normale balans van weefsels en cellen die niet goed functioneren.

Als voedingsmiddel is het voedzaam, veilig en kan *ad libitum* – naar eigen goeddunken – worden ingenomen. Het verschaft niet alleen energie en voeding door zichzelf, maar ook door de bevordering van de absorptie (opname) van ander voedsel, met name van de in vet oplosbare vitaminen (A, D, E, en K) en mineralen (calcium, magnesium en ijzer).

Tegelijkertijd is het een krachtig medicijn dat niet toxisch (giftig) is. Het beschermt het lichaam tegen infectieuze micro-organismen (virussen, bacteriën, gisten, schimmels, wormen, protozoën – eencellige oerdiertjes) en schakelt ze uit. Het is met andere woorden een antibioticum met de grootste actieradius van alle antipathogenen – stoffen die

ziekteverwekkers tegengaan. Het heeft geen schadelijke bijwerkingen en er wordt geen intolerantie tegen waargenomen.

Wat een geschenk van de natuur!

En dat is nog niet alles – dit is pas het begin. Kokosolie is een immuniteitsregelaar, de weerstandregelaar en de functieregelaar. Het zorgt voor een betere werking van het lichaam, de stofwisseling, de weerstand en de genezing.

Chronische aandoeningen zoals diabetes, astma, atherosclerose (verkalking van slagaderen), hypertensie (hoge bloeddruk), de ziekte van Alzheimer, auto-immuunziekten als de ziekte van Crohn, psoriasis, het syndroom van Sjögren en zelfs kanker worden onderdrukt. Daardoor zijn die makkelijker en met lagere behandelingsdoses te normaliseren, of kunnen de gebruikelijke behandelingen zelfs worden opgeschort. Al deze aandoeningen zijn in wezen ontstekingen.

Een ontsteking, gekenmerkt door het aantrekken van witte bloedcellen naar de plaats van de infectie of verstoring, is het mechanisme van het lichaam voor afweer, herstel en genezing. Wanneer dat succesvol verloopt, stopt de ontsteking uit zichzelf. Maar als dat niet succesvol is, wat vaak het geval is, blijft de ontsteking aanhouden, wordt chronisch en wordt uiteindelijk de ziekte die de symptomen en de complicaties veroorzaakt.

Hoe proberen we dat te behandelen? We bestuderen natuurlijk de onderliggende etiologie – oorzaak en ontstaansgeschiedenis van een ziekte – en als we kunnen de geneeswijze. Meestal falen we daarin en behandelen we de symptomen; we proberen ook het ontstekingsproces te verminderen (Vioxx probeerde dat en veroorzaakte elders ontstekingen; dit product is nu uit de handel gehaald).

Het ontstekingsproces van het lichaam is een uiterst ingewikkeld, onevenwichtig (disfunctioneel) proces van pro- en anti-mechanismen en pro- en antistoffen (cytokinen) waarvan we de verschillende werkingen nog steeds proberen te ontcijferen.

Interleukinen (meer dan een dozijn soorten), tumornecrosefactoren (verschillende soorten), interferonen (ook verschillende soorten), enz. worden door macrofagen, granulocyten, T-cellen, B-cellen, Natural Killer cellen, T-helpercellen en plasmacellen uitgescheiden.

(Interleukinen zijn eiwitten met een boodschapperfunctie; tumornecrosefactoren zijn eiwitten die celdood kunnen veroorzaken; interferonen zijn een soort cytokinen; macrofagen, granulocyten, T-cellen, B-cellen, Natural Killer cellen, T-helpercellen en plasmacellen zijn allemaal verschillende typen witte bloedcellen die een rol bij de afweer spelen - vert.)

Het lichaam heeft een arsenaal dat de krijgsmacht van de Verenigde Staten groen van jaloezie kan maken. Helaas zijn wij, de eigenaren van een dergelijk lichaam, nog steeds onwetend van wat onze Schepper voor ons heeft gemaakt.

Dus gaan we voor hulp terug naar de natuur. En daar is de kokospalm met zijn vruchten, het water, de eiwitten en de olie uit die vruchten, waarmee de natuur een ander arsenaal, een afweerarsenaal voor ons schepselen gecreëerd lijkt te hebben.

Hier zitten groeifactoren, ontstekingsremmende factoren en regulerende factoren voor ons in, klaar voor gebruik. Er is momenteel bijvoorbeeld bewijs dat kokosolie ontstekingsbevorderende cytokinen (zoals IL-1, IL-6, IL-8) afremt (downregulatie is de huidige term) en de ontstekingsremmende cytokinen (zoals IL-10) stimuleert. (IL staat voor interleukine - vert.)

Deze kleine vondst geeft ons een glimp van de reden waarom kokosolie bij zo ongelooflijk veel verschillende aandoeningen heilzaam werkt.

Op de Filipijnen wordt kokosolie tegenwoordig de ‘apothek in een flesje’ genoemd. Daar heeft virgin kokosolie letterlijk een *explosie* van behandelingen van de zieken en niet zo zieken met uiteenlopende aandoeningen teweeggebracht, waarbij ongelooflijk snel herstel en verlichting werd bereikt.

Er zijn honderden, duizenden succesverhalen, wat duidelijk onderstreept wordt door de vraag ‘waar kan ik meer van deze virgin olie krijgen?’ De aanvoer kan het nauwelijks bijhouden.

Hoofdstuk 9 is een schitterende alfabetische lijst van kwalen die met kokosolie en andere kokosproducten kunnen worden genezen. Dr. Fife vraagt naar meer getuigenissen. Hier volgt een mooie die nog niet op zijn lijst staat.

Mijn neef en klasgenoot van de klas van 1943 van het *UP College of Medicine* had al geruime tijd onze reünies gemist vanwege het feit dat hij leed aan het syndroom van Sjögren – uitdroging van de huid en slijmvliezen van de mond, keel, neus, ogen en rectum.

Iedere keer als hij moest slikken moest hij eerst een slok water nemen, hij had geen speeksel, hij moest ieder uur zijn ogen druppelen om ze te bevochtigen en hij moest zijn huid en lippen met babyolie verzorgen om te voorkomen dat ze zouden scheuren.

Op één reünie slaagde hij erin om wel te komen; ik gaf hem een paar flessen virgin kokosolie waarvan hij dagelijks een eetlepel diende in te nemen. Op een avond belde hij me op om te vertellen dat hij zich nu stukken beter voelde. Hij at goed, had zijn oude gewicht weer terug, zijn huid was weer soepel en zijn ogen hadden nog maar 2 of 3 druppels per dag nodig. Door kokosolie alleen heeft dit wonder zich in slechts twee maanden tijd voltrokken.

Deze wonderolie is jarenlang verguisd omdat het verzadigde vetzuren bevat die aan hart- en vaatziekten bijdragen. De werkelijkheid is dat bevolkingsgroepen die deze olie dagelijks in hun voeding hebben geen tot weinig last van hart- en vaatziekten hebben – en geen kanker, diabetes of een van de andere chronische kwalen.

Het verhaal *My Battle with Cancer* (hoofdstuk 3) gaat over een vrouw met een zeer kwaadaardige en resistente – ongevoelig voor behandeling – borstkanker. Er kwam geen kanker in de familie voor, ze vermeed kokosolie en verzadigde vetten en gebruikte uitsluitend wat haar artsen haar adviseerden – gehydrogeneerde sojaolie en maisolie. Zijn de goede plantaardige oliën uit de schijf van vijf de werkelijke schuldigen van de toenemende gezondheids crisis van diabetes, hart- en vaatziekten, de ziekte van Alzheimer en kanker?

Kennis wordt vergaard door successen en mislukkingen. Hoe kokosolie ziektekiemen doodt en lichaamsfuncties reguleert, of waarom het daar niet in slaagt, behoeft intensief en uitgebreid onderzoek.

Er moet nog zeer veel onderzoek gedaan worden. Uiteindelijk dienen we niet meer kennis over het mysterie van het leven te hebben, maar over hoe we gezonder kunnen leven, zodat we aan het eind van onze levenscyclus (120 – 140 jaar) gezond sterven.

Dr. Conrado S. Dayrit



Dr. Conrado S. Dayrit (31 mei 1919 – 5 oktober 2007) was cardioloog en emeritus hoogleraar farmacologie aan de University of the Philippines. Hij was voormalig president van zowel de Federation of Asian Scientific Academies and Societies als de National Academy of Science And Technology.

Dr. Dayrit heeft aan vele onderzoeken van kokosolie en derivaten – afgeleide stof van een basisstof – van kokosolie deelgenomen. Hij was de eerste die klinisch onderzoek van de effecten van kokosolie bij HIV-patiënten publiceerde.



Hoofdstuk 1

De wonderdoener

Zoals door Jack DiSandro aan Bruce Fife is verteld

Paul Sorse was een van de meest opmerkelijke mensen die ik ooit heb ontmoet. Ik kan me de tijd nog herinneren dat ik in zijn winkeltje naast Thames Street in Newport, Rhode Island lunchte. Er kwam een man door de voordeur binnenstormen. “Waar is Paul?” riep hij met een door pijn vertrokken gezicht met een van bloed druipende doek in zijn handen. Mijn eetlust was direct verdwenen.

De winkelier, een tengere Filippino op leeftijd, kwam achter uit de zaak vandaan: “Wat is er aan de hand?”

“Ik heb een ongeluk gehad. Ik heb mijn hand aan mijn grasmaaimachine gesneden. Doe iets!”

“Kom hier.”

Porfirio Pallan Sorse (spreek uit als Sorsie), Paul voor zijn vrienden, trok de man achter de toonbank en bekeek de verwonding. Het topje van zijn duim hing erbij en zat met nog slechts een dunne strook huid vast. Gelukkig was het bot niet beschadigd. Paul pakte de top van de duim en zette het weer op zijn plaats, deed er gaasverband omheen en drenkte dat in de kokosolie.

“Houd het gaas vochtig met kokosolie en kom over een paar dagen bij me terug”, schreef Paul de man voor.

Daar hij een vaste klant van Paul was, kwam ik hem een paar weken later weer tegen. Tot mijn grote verbazing was zijn duim volledig genezen. Er was zelfs geen litteken.

Dergelijke ervaringen waren gemeengoed.

Paul had een lange lijst van trouwe klanten die voor een verscheidenheid aan gezondheidsproblemen voor advies en behandeling naar hem toe kwamen. Hoewel hij geen bevoegd arts was, kwamen mensen

van heinde en verre met hun gezondheidsproblemen naar hem toe. Een vrouw van middelbare leeftijd legde uit dat zij jarenlang door een chronische huidziekte werd geplaagd, waarvan de doktoren niet eens wisten wat het was. De artsen gaven haar zalfjes, crèmes en pillen, maar niets hielp. Ze was wanhopig en bereid om alles te proberen wat maar verlichting zou kunnen brengen.

Paul schreef haar voor om de aangedane gebieden van haar huid met zijn olie te masseren. Ze begon het iedere dag te gebruiken en tot haar verbazing verdween het probleem als bij toverslag. Ze werd een trouwe aanhanger van hem en bleef de winkel voor aanvulling van haar voorraad olie regelmatig bezoeken.

Zelf had ik ook een soort wonderlijke genezing met zijn olie. Op mijn achterhoofd zat een hard aangroei, een cyste – een holte gevuld met vocht – ter grootte van een vijftig centstuk. Mijn dokter wilde het operatief laten verwijderen, maar voordat ik hem zijn gang liet gaan, liet ik het eerst aan Paul zien. Hij zei me dat ik er, met een lichte druk, kokosolie op moest aanbrengen.

Ik moest het blijven aanbrengen zodat het continu vochtig bleef. Ik deed dat een paar uur lang onder het televisiekijken. Na een tijdje begon het zacht te worden en plotseling kwam de vloeistof via de poriën naar buiten en was de bult verdwenen. Er was geen gaatje te vinden. Het is ook nooit meer teruggekomen.

Aanvankelijk was ik verbaasd over sommige dingen die ik in de winkel van Paul meemaakte en over wat zijn klanten mij vertelden. Maar na verloop van tijd raakte ik aan het zien van zoveel wonderlijke genezingen gewend. Uit heel Newport kwamen mensen naar hem toe om zijn kokosolie te kopen of om zich voor een of andere aandoening te laten behandelen. Pauls remedies betroffen allemaal het gebruik van kokosolie. Dat was het enige product dat hij verkocht.

Zijn faam als genezer, met alleen het gebruik van kokosolie, was overal in de stad bekend. Er zijn verscheidene krantenartikelen over hem en zijn *Copure* (de pure kokosolie) geschreven. Een aantal grote cosmeticafabrikanten hebben hem benaderd en boden hem aan zijn geheime formule voor de productie van zijn olie te kopen, maar hij weigerde te verkopen.

De bedrijfsvoering en de kwaliteit van zijn product zelf onder controle houden, was belangrijker voor hem dan geldelijk gewin.

Hij geloofde echt in de geneeskracht van kokosolie en hielp mensen liever dan dat hij op hun geld uit was. Voor hem was zijn kokosolie een panacee – een oplossing voor alle ziekten en kwalen. En veel van zijn klanten waren het daar mee eens.

Vijfentwintig jaar geleden ontmoette ik Paul voor het eerst. Hij was toen achter in de zeventig. Ik kan me nog herinneren dat ik naar zijn winkeltje liep. Buiten stond een bord waarop stond: *Copure*: het oerzelfhulpmiddel (helpt voor alles). Op een ander bord stond: *Copure*: het voedt en smeert zenuwuiteinden via de poriën en verlicht direct de pijn. In de etalage lagen mango's en kokosnoten op een rijtje. Vreemd, dacht ik. De unieke charme ervan lokte me naar binnen.

Het interieur had veel weg van een kleine cafetaria. Er stonden drie tafels en een paar stoelen, een toonbank, en achter de toonbank een plank met daarop een aantal flessen met olie. Achterin stonden een kleine keukentafel, een koelkast en een schitterend, vijfenveertig jaar oud industrieel kooktoestel met tien pitten en een grote oven. Helemaal achterin was een kamertje, ter grootte van een kast, met een houten krib erin. Daar sliep Paul; de winkel was zijn thuis. Er was niets overdadig of bijzonder aan die plek, hij leefde met slechts de minimale behoeften.

We werden goede vrienden. Hij praatte constant, voornamelijk over zijn kokosolie en hoe hij ooit de wereld van ziekte zou bevrijden. Paul had nooit een lichaamslucht of slechte adem. Wat mij verbaasde was dat hij in de vijfentwintig jaar dat ik hem kende, nooit onder de douche ging of een bad met water en zeep nam.

Hij smeerde zich in plaats daarvan elke dag van top tot teen met kokosolie in. Hij dronk er een klein beetje van en als hij zich niet goed voelde dronk hij er heel veel van. Zijn uitstekende gezondheid, lichamelijke conditie en vrijwel rimpelloze gezicht op zeventig- en tachtigjarige leeftijd waren aanwijzingen van de effectiviteit van zijn olie.

Hij dronk en rookte niet, maar at bijna alles, hoewel hij het meeste junkfood vermeed. Hij vond dat je alles kon eten, zolang je darmen goed werkten en het snel uit je systeem konden verwijderen. Hij placht

te zeggen: “Reinig je afvoerstelsel.” En om dat te doen, maakte hij een brouwsel van gestoofde pruimen, kokosmelk, abrikozen en gember. Hij pureerde dat en deed dit op het dessert, op ijs, op taart, of hij at het zo. Het was verrukkelijk! Hij was een geweldige kok. Alles wat hij maakte was ongelooflijk lekker. Ik mis wel degelijk zijn kookkunsten.

Hoewel hij een uitstekend kok was en zijn winkel wel wat op een klein restaurant leek, verkocht hij geen eten. Hij maakte vaak een schotel van het een of ander om te eten en hield dat beschikbaar voor wie er honger had. Soms bood hij dat aan zijn vaste klanten, goede vrienden of wie er maar langs kwam, aan.

Er kwam iedere dag een blinde man bij Paul langs na zichzelf met zijn blindenstok een weg door Thames Street te hebben gevonden. Paul maakte dan een koningsmaal voor hem klaar. Hij deed dat jarenlang iedere dag en bracht hem daar twee dollar voor in rekening. Hij moest er iets voor rekenen zodat die man niet in verlegenheid zou worden gebracht. Hetzelfde deed hij voor een alcoholicus die zich af en toe liet zien. Paul was klein van gestalte, hij was maar 1,55 m lang en woog minder dan 55 kilo, maar hij had een groot hart.

Kokosolie was Pauls ding. Dat was zijn grote liefde. Al zijn gesprekken begonnen of eindigden met kokosolie. “De kokosnoot is de koning onder de voedingsmiddelen en de mango is de koningin”, zei hij vaak. Hij hield dan een pot olie omhoog: “Het geheim voor een goede gezondheid zit in deze pot. Miljoenen mensen sterven wereldwijd door honger en ziekte. Ik word er treurig van dat te zien terwijl ik het antwoord in handen heb.”

Zijn zaak was schoon en netjes. Wanneer ik kwam rook het er altijd naar kokosolie of naar een of ander fantastisch maal dat hij aan het bereiden was. Het was ook geen wonder dat er zoveel mensen kwamen eten. Paul heeft nooit reclame gemaakt. Dat hoefde niet.

De olie verkocht zichzelf. Wanneer iemand het eenmaal begon te gebruiken, raakte die eraan verslaafd. Het was veel beter dan de commerciële crèmes en lotions en het was een uitstekende bak- en braadolie. Als een genezende zalf is het onovertroffen. Paul was volledig afhankelijk van mensen die de winkel binnen liepen, vaste klanten en mond-tot-mondreclame. Het was een klein bedrijf en zijn winkel was,

in vergelijking met de meeste winkels die uitpilden van de goederen en producten, nogal leeg. Hij had geen werknemers.

Potentiële klanten dwaalden zijn winkel binnen zonder precies te weten waar ze in terecht waren gekomen. Wanneer er mensen binnenkwamen, groette Paul hen met een vriendelijke glimlach en begon hij over zijn olie te praten. Zolang je bereid was om over zijn enige geldopbrengende product – *Copure*: overal-goed-voor, pure kokosolie – te horen kletste hij je de oren van het hoofd.

“Het is goed”, placht hij te beweren, “voor alles, van snijwonden tot verkoudheid, hoofdpijn, brandwonden, zonnebrand, blaren, schrammen, holteontstekingen, astma, artritis, reuma, pijn, stijve gewrichten en spieren, oogontsteking, huidirritatie door contact met een giftige plant zoals poison ivy (in Nederland en België bekend als de gifsumak – de meest giftige plant van de lage landen), kiespijn, tandvleesontsteking en verharding van de slagaderen.”

Paul bood ze dan een drankje aan van limonade, gember en kokosmelk: “Goed voor gezondheid”, zei hij dan. “Niet als cola.”

De olie klonk te goed om waar te zijn en veel mensen zullen hem voor een kwakzalver hebben aangezien die hen iets wilde verkopen, maar zijn vriendelijke uitstraling en gastvrijheid haalden hen snel over. Hij liet hen een beetje van de olie uitproberen om te weten hoe het voelde. Als de klant pijn had, gaf hij die een gratis massage met de olie. Vaak gaf hij potentiële klanten een gratis monster en bood hij hen wat eten samen met zijn filosofie over leven en gezondheid aan.

Wanneer hij een pot kokosolie weggaf, vertelde hij hen over de heilzame effecten ervan en moedigde hij hen aan om hun verbeelding te gebruiken en het voor ieder gezondheidsprobleem te gebruiken.

Door de jaren heen had hij een schare trouwe klanten opgebouwd. “Ik geef veel weg”, zei hij. “Kennis vermenigvuldigt zich naarmate men het er met anderen over heeft.”

Zijn verhalen waren zo boeiend, zijn eten was zo lekker en zijn product was zo wonderlijk dat mensen terugkwamen. Hij wist dat wanneer iemand zijn olie eenmaal begon te gebruiken zij voor zichzelf zouden ontdekken hoe ongelooflijk het was en dat ze terug zouden komen voor meer.

Dat is de reden dat hij zo succesvol was. De olie werkte. Als het dat

niet had gedaan had hij de bijna vijftig jaar waarin hij dit product verkocht niet overleefd.

Zijn klanten kwamen overal vandaan. Norma Taylor, een tennisprof, was vaste klant van hem, net als Dick Gregory, de komiek en politiek activist. Kathleen Cotta, die een kruidenboerderij in Portsmouth heeft, kwam geregeld langs en kocht dan twee grote potten olie; één voor uitwendig gebruik en één voor inwendig gebruik. “Geloof het of niet”, zei ze, “ik doe het in mijn thee en koffie. Het zijn net vitaminen.”

Paul heeft nooit reclame gemaakt voor zijn product als oplossing voor een of ander gezondheidsprobleem. Op het etiket stond: *Universele pure kokosolie. Voor gebruik op huid en haar, voor uitwendig en inwendig dagelijks gebruik.*

Degenen die de olie gebruikten zwerden dat het een panacee was, goed voor bijna alle ziekten en gezondheidsproblemen. Mensen kwamen langs en vertelden hem hoe het een bepaalde aandoening had verlicht, of hoe het een bepaald gezondheidsprobleem had genezen.

Door de jaren heen zag hij hoe de olie wonderen deed. Dat is de reden waarom hij een reeks aandoeningen waar de olie goed voor was, opdreunde wanneer potentiële klanten in zijn winkel kwamen.

Toen President Ronald Reagan in de tachtiger jaren last van aambeien had, placht Paul te zeggen: “Als hij mijn olie had gehad, zou hij geen aambeien hebben.”

Als lichaamsverzorging kent kokosolie zijn gelijke niet. Paul zei dat het bij iedere huidaandoening hielp, zelfs bij psoriasis. De huid moet dan constant met de olie vochtig worden gehouden, totdat het probleem verdwenen is. Hij vertelde dat het de bloeding van een wond stopte wanneer het met een beetje druk werd toegepast. Het voorkomt infectie.

Wanneer het hele lichaam ermee wordt gemasseerd helpt het de lichaamstemperatuur te regelen; als je koorts hebt, verlaagt het je lichaamstemperatuur. Het helpt tegen jeuk, pijn en zwelling door bijensteken, insectenbeten en bij contactdermatitis. Het is uitstekend voor brandwonden en geneest en voorkomt doorligplekken, het verwijdert rimpels, acne en roos, het verzacht schrale lippen, zonnebrand, bevriezing, luieruitslag en tandvleesontsteking.

Als het tijdens of na de zwangerschap wordt gebruikt kan het striae voorkomen. Een plaatselijk gynaecoloog hoorde dit feit van Paul en adviseert tot op de dag van vandaag al zijn cliënten met pasgeborenen om kokosolie voor de verwijdering van striae te gebruiken en de huid te revitaliseren.

Paul zei dat de olie via de poriën de huid indringt, de poriën reinigt en het lichaam in staat stelt om afval uit te scheiden. Als poriën afval uitscheiden, raken ze verstopt en maken ze puistjes, steenpuisten, enz. De olie dringt in de poriën en lost het verstopte afval op. Om dit te demonstreren liet hij iemand op een stuk kauwgom kauwen en gaf hem dan een theelepel olie. Als hij met de olie door bleef kauwen, loste de kauwgom in zijn mond op.

“Dit gebeurt er met de verstopte poriën”, zei hij dan. Wanneer Paul een meisje met make-up op zag, raakte hij van streek. Hij zei dat make-up de poriën verstopt en rimpels veroorzaakt.

De olie deed wonderen bij bijna elk huidprobleem. Mijn vrouw had een grote donkere moedervlek op haar borst, ter grootte van een potloodgummetje. Paul zei haar dat ze er met zijn kokosolie van af zou komen. Ze was geïnteresseerd; niemand vindt een moedervlek leuk. Hij zei haar om de kokosolie vaak aan te brengen, zodat de moedervlek vochtig bleef.

Hij zei dat het één keer per dag aanbrengen de moedervlek uiteindelijk wel zou doen verdwijnen, maar dat het veel sneller zou werken als ze haar huid constant vochtig zou houden. Ze gebruikte de olie om de één à twee uur gedurende de gehele dag, net zoals hij had voorgeschreven. Naarmate de dagen verstrekten, begon de moedervlek te krimpen en kwamen er kleine poriën of gaatjes in. Uiteindelijk verdween de moedervlek. Het was verbazingwekkend!

Ik heb twee honden. Eén van hen kreeg een bult naast zijn oog. De dierenarts zei dat het op een tumor leek en raadde onmiddellijk een operatie aan, omdat het gevaarlijk dicht bij het oog zat. Ik bedacht dat als kokosolie goed voor mensen is het ongetwijfeld ook goed voor dieren zou zijn. Dus begon ik de olie op de bult op het voorhoofd van de hond te smeren.

Naarmate de tijd verstreek, werd de bult steeds kleiner en verdween uiteindelijk en kwam nooit meer terug. Zo konden we de operatie ver-

mijden. Enige tijd later kreeg mijn andere hond zweertjes onder zijn neus, net boven zijn bovenlip. De dierenarts gaf hem antibiotica, maar dat leek niet veel te helpen. Na een week stopte ik met die medicatie en begon ik kokosolie op de zweertjes te smeren.

Eerst werden ze wat erger, om daarna te genezen. Hij herstelde zonder problemen. Paul was niet verbaasd door de resultaten, hij vertelde me dat kokosolie bij dieren net zo goed werkte als bij mensen. Zijn vader had kokosolie bij het vee na het brandmerken gebruikt. Dat deed hij om de pijn te verzachten en het sneller te laten genezen.

De olie was niet alleen voor de huid. Paul gebruikte het ook bij het eten koken. Hij nam iedere dag heel trouw een theelepel olie in. Het was een soort tonicum dat hem zowel vanbinnen als vanbuiten jeugdig hield. Het was ook een effectief medicijn. “Wanneer je het inneemt”, zei hij, “verlicht het maag- en darmkwalen.”

De olie was een tonic, een medicijn en een hersteller van gezondheid. “Het maakt je gelukkig, gezond en mooi”, zei Paul vaak. Hij beschouwde het als een fontein der jeugd.

Jarenlang ging ik iedere dag even bij Paul langs. Zijn kokosolie was net zo goed of zelfs beter dan elke andere kokosolie op de markt. Ik haalde bij de groothandel zakken kokosnoten voor hem. Er gingen 20 kokosnoten in een zak. De meeste kwamen uit Mexico. Soms was de kwaliteit goed, soms minder en dat had natuurlijk zijn effect op het eindresultaat, maar de olie deed altijd zijn werk.

Het kostte Paul ongeveer drie dagen om rond de twintig liter olie te maken, die dan nog eens zo'n dertig dagen moest fermenteren – het omzetten van stoffen door bacteriën, gisten of schimmels. Vaak hielp ik hem met dat proces. We braken de kokosnoten met een hamer, haalden het vruchtvlees met een schroevendraaier uit de schaal, maalden de kokos met een vleesmolen, kookten het, koelden het af, persten het, lieten het een hele dag in water sudderen, filterden het, wachtten tot de onzuiverheden waren neergeslagen en de olie bovenop dreef en lieten de olie ten minste een maand lang in een gesteriliseerde pot fermenteren.

Het was een vermoeiende procedure, maar iedere stap werd met respect voor het uiteindelijke product uitgevoerd. Het persen deed Paul met de hand met gebruik van een aardappelstamper. Hij deed dat uren

achtereen om de olie van het water te scheiden. Op zekere dag besloot ik om hem te helpen de kokosnoot te persen. Paul was toen 82. Ik was betrekkelijk jong en gezond, maar hield het misschien 15 minuten vol.

Mijn handen verkrampden, mijn onderarmen brandden en ik moest ermee stoppen. Ik zei tegen Paul dat er een makkelijkere manier moest zijn. Dus toen ik op een dag kokosnoten ging halen en een wijnpers zag, was dat het antwoord. We kochten een 200 literpers en waren in staat om twee keer zoveel van het product te maken met zacht gezegd minder belasting voor Paul. Zijn zoon heeft die pers nog jarenlang gebruikt, totdat hij met het bedrijf stopte.

Het succes van Paul als genezer en wonderman kwam met het exclusieve gebruik van één traditioneel medicijn – kokosolie.

Kokosolie wordt al duizenden jaren op de Filipijnen en de eilanden van de Grote Oceaan gebruikt. Het wordt door deze volken als *een middel tegen alle kwalen* beschouwd. De kokospalm is de levensader voor vele Aziatische volken en de volken op de eilanden van de Grote Oceaan. Een oud Filippijns spreekwoord zegt: ‘Hij die een kokospalm plant, legt de kiem voor boten en kleren, eten en drinken, een woonplaats voor hemzelf en een nalatenschap voor zijn kinderen’.

De kokospalm is de levensader, die meer verschillende producten voor menselijk gebruik oplevert dan willekeurig welke andere plant. Daarom wordt de kokospalm op de Filipijnen zeer gewaardeerd en wordt het de *Levensboom* genoemd.

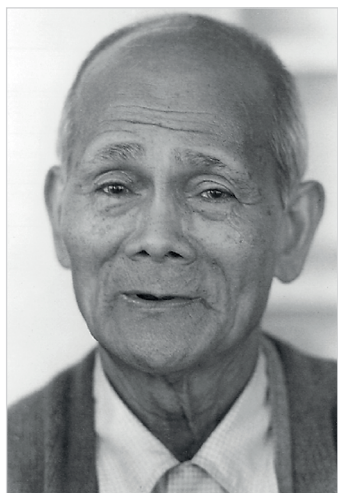
Porfirio (Paul) Sorse werd op 2 oktober 1895 op de Filipijnen geboren. Hij was het tweede kind in een gezin van vijf. Zijn vader was een Doopsgezinde dominee. Wanneer parochianen ziek werden, behandelde zijn vader hen met kokosolie, dat in die tijd een traditionele geneeswijze was die in de hele Filipijnen werd gebruikt.

Zijn vader maakte de olie zelf met gebruik van methoden die door vader op zoon werd doorgegeven. Hier leerde Paul voor het eerst om verse, virgin kokosolie te maken.

In zijn vroege jeugd werkte hij in de rijstvelden op de familieboerderij. Toen de Eerste Wereldoorlog uitbrak begon de U.S. Navy Filippijners te rekruteren (de Filipijnen waren toen Amerikaans grondgebied). De jonge Sorse monsterde aan als kok. Paul diende drie jaar bij de

marine. Na de oorlog verliet hij de marine en ging hij tot 1925 als kok bij de koopvaardij werken. Vervolgens verhuisde hij naar New York en woonde hij bij Filippijnse vrienden in Greenwich Village. Zijn vaardigheden als kok werden aangescherpt door zijn werk op plaatsen als het Waldorf Astoria.

Hij werkte ook als kok, chauffeur en klusjesman voor verschillende welgestelde families. Hij kookte fantastische maaltijden en zorgde voor de kinderen, dieren en auto's van zijn werkgever.



In 1995 vierde Paul Sorse zijn 100ste verjaardag. Hij werd door de stad Rehoboth, Massachusetts, als hun oudste inwoner geëerd. Hij maakte, mentaal nog bij de tijd en lichamelijk actief, voor iedereen die hem eer kwam bewijzen een aardappelsalade en gevulde eieren.

Hij heeft ooit voor de familie Chrysler gewerkt. Bij één gelegenheid zei hij dat zijn baas hem vertelde dat hij tevreden was met zijn werk en dat hij daarvoor beloond zou worden.

Korte tijd later overleed de man door een vliegtuigongeluk met zijn eigen vliegtuig. Hij liet Paul, volgens zijn eigen zeggen, een grote som geld na. Ik ben er nooit achter gekomen wat Paul een grote som geld vond. Wetende hoe zuinig Paul leefde, betwijfel ik dat het meer dan een paar duizend dollar is geweest. Voor hem zou dat een aanzienlijke hoeveelheid hebben betekend.

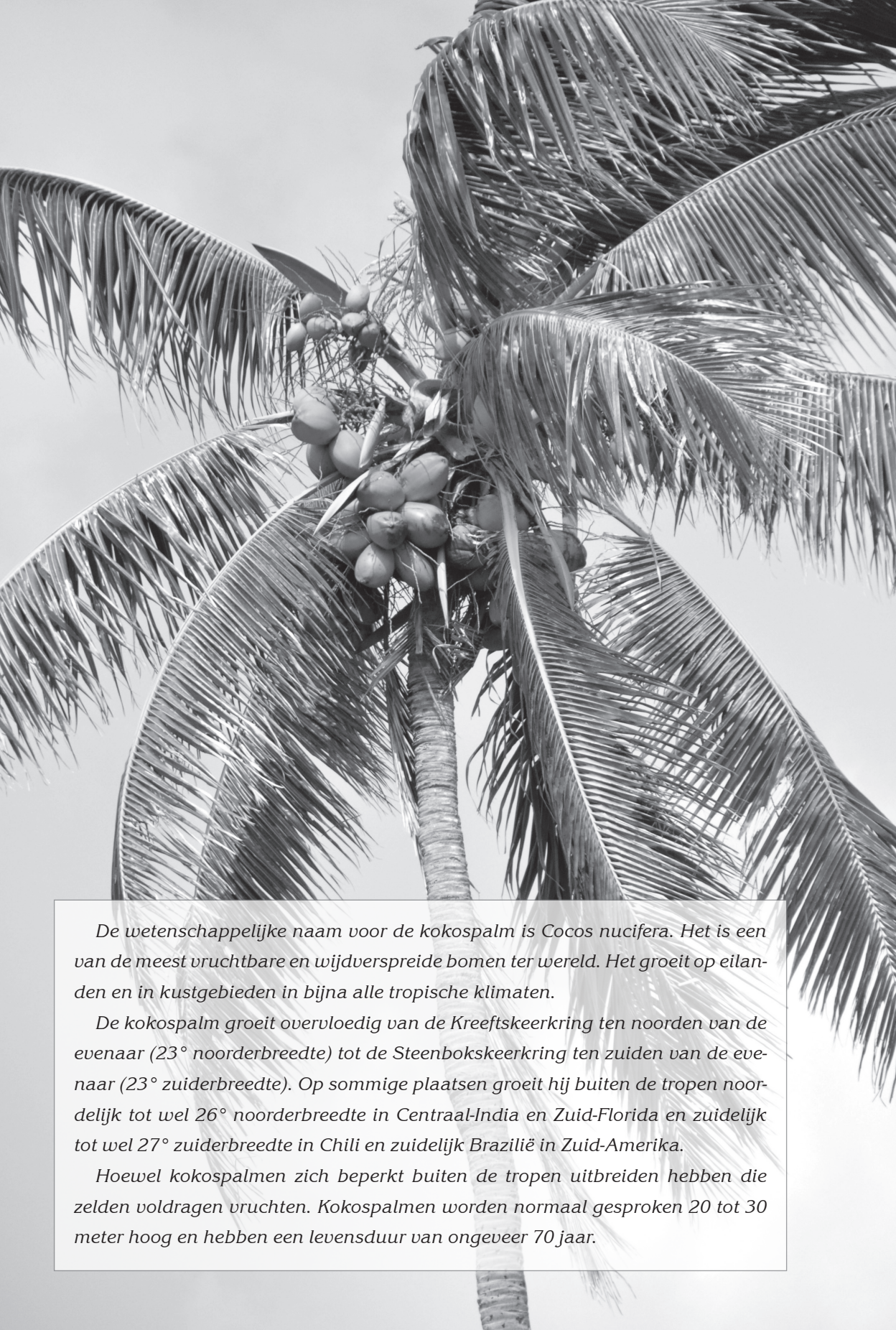
Paul zei dat hij dat aan een Filippijnse vriend had gegeven die naar de *Columbia University* wilde om arts te worden. Hij ging er niet vanuit dat zijn vriend het terug zou betalen. Hij vertelde hem dat wanneer hij een succesvol arts geworden was, hij het geld dan moest gebrui-

ken om het Filippijnse volk te helpen. Zo was Paul, hij probeerde altijd anderen te helpen. Paul begon met het maken van partijen kokosolie om mensen te helpen wanneer ze ziek waren, net zoals zijn vader had gedaan. De olie van zijn vader werd echter met primitieve methoden gemaakt en bevatte een hoog gehalte water, waardoor het na een paar weken bedorven was. Paul verbeterde de originele receptuur van zijn vader door al het water eruit te verwijderen, zodat het een onbeperkte houdbaarheid had, egalier was en veel makkelijker door de huid kon worden opgenomen.

Toen Paul in 1952 op 57-jarige leeftijd met pensioen ging, besloot hij om zijn kokosolie fulltime te verkopen. “Het is een nuttig product, het voorziet in de menselijke behoefte”, zei hij. “Het maakt je gelukkig, gezond en mooi. Het gaat door de poriën naar de zenuwuiteinden. Het helpt je bij een gezonder en langer leven.” Hij wijdde de volgende vijfenveertig jaar aan de promotie van de gezondheidsbevorderende voordelen van kokosolie.

Op 28 maart 1998 overleed Paul Sorse op de achtenswaardige leeftijd van 102 jaar oud. Mensen die hem kenden zeiden dat hij er uitzag en zich gedroeg alsof hij jaren jonger was en dat hij tot aan het einde toe lichamelijk actief was met het breken en malen van kokosnoten om zijn olie te maken – het bewijs van de effectiviteit van zijn product.

Paul heeft werkelijk de fontein van de eeuwige jeugd ontdekt. Hij is de meest ongelooflijke man die ik ooit heb ontmoet. Ik zal hem missen.



De wetenschappelijke naam voor de kokospalm is *Cocos nucifera*. Het is een van de meest vruchtbare en wijdverspreide bomen ter wereld. Het groeit op eilanden en in kustgebieden in bijna alle tropische klimaten.

De kokospalm groeit overvloedig van de Kreeftskeerkring ten noorden van de evenaar (23° noorderbreedte) tot de Steenbokskeerkring ten zuiden van de evenaar (23° zuiderbreedte). Op sommige plaatsen groeit hij buiten de tropen noordelijk tot wel 26° noorderbreedte in Centraal-India en Zuid-Florida en zuidelijk tot wel 27° zuiderbreedte in Chili en zuidelijk Brazilië in Zuid-Amerika.

Hoewel kokospalmen zich beperkt buiten de tropen uitbreiden hebben die zelden voldragen vruchten. Kokospalmen worden normaal gesproken 20 tot 30 meter hoog en hebben een levensduur van ongeveer 70 jaar.

Hoofdstuk 2

De levensvrucht

De vrucht van de kokospalm

De kokospalm is werkelijk een van de wonderen der natuur. Men zegt dat je het op duizend manieren kunt gebruiken. Ieder deel van de kokospalm wordt voor het een of andere doel gebruikt. Je kunt uit deze boom alles halen dat je nodig hebt om in je levensbehoeften te voorzien.

Het is een bron van voedsel en drank om het lichaam te voeden, een medicijn om gezondheid te behouden en te herstellen. Het bevat materiaal om een onderdak te bouwen, om kleding te maken en de middelen om in de levensbehoeften te voorzien.

In India staat de kokospalm bekend als *kalpa vriksha* wat *de boom die alle levensbehoeften verschaft* betekent. Op de Filipijnen en de eilanden van de Grote Oceaan wordt het de *levensboom* genoemd.

Sommige mensen beschouwen de kokosnoot als een noot terwijl anderen het een zaad noemen*.

Die mensen die in de tropen wonen en de kokosnoot iedere dag gebruiken beschouwen het als een *vrucht* – de vrucht van de levensboom. Daarom en vanwege de voedings- en geneeskrachtige waarde kan de kokosnoot met recht *levensvrucht* worden genoemd.

In de tropen zijn kokosnoten een algemeen verschijnsel. Nagenoeg overal groeien er kokospalmen in overvloed. De kokospalm is symbool komen te staan voor de rust en vrede van een paradijselijk eiland. De meeste mensen die buiten de tropen wonen, hebben nog nooit een kokospalm in het echt gezien. En als ze er dan één zien verwachten ze de grote, bruine, harige noten die ze van de supermarkt kennen.

Wat ze tegenkomen is iets heel anders. Kokosnoten zijn in hun

* Botanisch wordt de kokosnoot als een zaad geclassificeerd en niet als noot. 13
Het is het grootste bekende zaad dat er bestaat.

natuurlijke staat twee keer zo groot als die in de supermarkt en zijn met een dikke gladde, groene of gele schil bedekt. Deze schil wordt er voor verschepping naar overzeese markten afgepeld. De harde bruine binnenste 'noot' is wat de meeste mensen in de winkels buiten de tropen zien.

In tegenstelling tot de meeste vruchtdragende planten geeft de kokospalm het hele jaar door vrucht. Kokosnoten groeien in trossen met meestal tussen de 5 en 12 noten, soms meer. Een volgroeide kokospalm geeft meestal 1 tros per maand dus 12 trossen per jaar. Een productieve kokospalm kan 100 tot 140 kokosnoten per jaar opleveren.

Kokosnoten doen er ongeveer 14 maanden over om volledig tot wasdom te komen en hebben dan een harde bruine schil, een beetje vloeistof en een dikke laag wit vruchtvlees. De smaak, structuur, grootte en inhoud verschilt naarmate de vrucht groeit.

Een zeer jonge kokosnoot, minder dan zes maanden oud, is volledig gevuld met vocht en bezit zeer weinig vruchtvlees. In dit stadium heeft het vruchtvlees (het endosperm) een zachte, gelei-achtige structuur en kan met een lepel worden gegeten. Zowel de vloeistof als het vruchtvlees zijn dan erg zoet en overheerlijk. Na 6 tot 7 maanden bereiken kokosnoten hun volledige omvang. In dit stadium zijn ze nog maar half ontwikkeld en hebben ze nog eens 6 tot 7 maanden nodig om tot volle wasdom te komen.

Naarmate de kokosnoot rijpt, neemt de hoeveelheid vloeistof af en wordt het vruchtvlees dikker en harder. Na ongeveer 10 tot 12 maanden is de verhouding tussen de vloeistof en het vruchtvlees omgekeerd. Volledig rijpe kokosnoten hebben maar weinig vloeistof en een dikke, harde laag vruchtvlees. Zowel het vruchtvlees als het vocht worden minder zoet met de leeftijd.

In de supermarkt vind je meestal de rijpe kokosnoten. In de tropen behoren de jonge of groene kokosnoten tot het meest populaire voedsel. Oudere kokosnoten worden meestal in de zon gedroogd. Zongedroogd vruchtvlees van de kokosnoot, kokos, wordt tot snippers vermalen, dat kopra wordt genoemd en dat wordt gebruikt om er olie van te maken. Vers vruchtvlees van volgroeide kokosnoten wordt versnipperd of er wordt kokosmelk of virgin kokosolie van gemaakt.

Jonge kokosnoten hebben in vergelijking met de donkerbruine kleur van volgroeide noten over het algemeen een lichtbruine of beige schaal. Ze zijn ook makkelijker open te breken en te eten. Naarmate kokosnoten rijper worden, wordt de schaal harder. Volledig rijpe schalen zijn zeer hard en moeilijk open te breken. Vaak is er een hamer en flink wat werk nodig om een rijpe kokosnoot open te breken. Met enige ervaring kun je met gebruik van de botte kant van een machete (een mes) een kokosnoot met een paar klappen in tweeën breken.

Kokosnoten kunnen een verscheidenheid aan eetbare producten opleveren, waarvan het meest gebruikelijke het vruchtvlees, het water, de melk en de olie zijn. Andere producten zijn onder andere suiker, wijn en azijn. Kokos is het witte eetbare deel van de vrucht. Het wordt meestal gesnipperd en gedroogd verkocht. Verse kokos kan snel bederven.

Wanneer het gedroogd is kan het wekenlang eetbaar blijven en zelfs nog langer wanneer het luchtdicht wordt verpakt en gekoeld wordt bewaard. Dat is meestal de vorm waarin we kokos in de supermarkt aantreffen. Het meeste gesnipperde kokos is met suiker gezoet, maar in natuurwinkels is ook ongezoete kokos verkrijgbaar.

Kokosolie wordt uit verse of gedroogde kokos gehaald. De vloeistof in een verse kokosnoot wordt vaak ten onrechte kokosmelk genoemd, maar is in werkelijkheid kokoswater. Kokosmelk is iets heel anders. Er bestaat tussen die twee een groot verschil in smaak, uiterlijk en voedingswaarde. Kokosmelk is een gefabriceerd product dat gemaakt wordt door het sap uit het vruchtvlees te halen. Kokoswater is helder, of licht troebel en ziet er bijna als gewoon water uit. Kokosmelk is daarentegen wit en ziet er net zo uit als koemelk.

Naast de kokos, het water, de melk en de olie biedt de kokospalm nog meer eetbare producten. De bloem, die uiteindelijk in de kokosnoot transformeert, is de bron van kokosuiker en kokoswijn.

De top van een ongeopende bloem wordt afgesneden en het sap of de nectar wordt in bamboecontainers of kokoschalen opgevangen. Op de Filipijnen wordt dit sap *tuba* genoemd. Iedere dag druipt ruim een liter suikerrijk sap uit de snede. Het naar de top van de kokospalm klimmen vereist veel kracht en behendigheid. Blijkbaar is de beloning voor degenen die de klim maken de inspanning waard.

Om suiker te maken wordt het sap iedere morgen verzameld en in enorme potten gekookt totdat het tot een dikke, kleverige stroop is ingedikt. Vervolgens laat men dat afkoelen en uitharden. Omdat er weinig bewerkingen bij zijn betrokken, verschilt kleur, smaak en suikergehalte per partij. De kleur kan variëren van lichtbeige tot donkerbruin. Afhankelijk van hoe lang het sap verhit is geweest, kan het zacht en kleverig zijn als een toffee of zo hard als kandij. Het wordt vaak in gekristalliseerde brokken verkocht.

Verse nectar of tuba is rijk aan vitaminen en mineralen en verschaft op plaatsen waar groenten en fruit beperkt aanwezig zijn, zoals op vulkanische atollen, een waardevolle voedingsbron.

Het sap fermenteert zeer snel en kan in een warm, tropisch klimaat binnen een paar dagen een alcoholpercentage van 10% bevatten. Deze kokoswijn is op vele plaatsen ter wereld een traditionele, alcoholische drank. Om het alcoholpercentage te verhogen, wordt het soms gedistilleerd. Op de Filipijnen wordt deze populaire alcoholische versnapering *lambanog* genoemd en is het vergelijkbaar met wodka of gin.

Omdat het water of sap in de kokosnoot zoet is, zou je kunnen verwachten dat dit ook naar alcohol gefermenteerd kan worden. Kokoswater heeft een lager suikergehalte dan tuba en levert dus erg weinig alcohol op. Gefermenteerd kokoswater wordt meestal voor het maken van kokosazijn gebruikt en niet voor alcohol.

Dagelijks kokosnoot

Generaties lang zijn mensen in de gebieden waar de kokospalm groeit voor hun voeding en gezondheid van kokosnoten afhankelijk geweest. Deze mensen gebruiken letterlijk iedere dag van hun leven de een of andere vorm van kokos en hadden er zelfs al voor hun geboorte voordeel van.

Kokos wordt gegeten om de moeder te voeden en om een gezonde baby en een snelle bevalling te bevorderen. Aanstaaende moeders masseren dagelijks hun buik met de olie om de bevalling te vergemakkelijken en om lelijke striae (striemen of lijnen in de huid) te voorkomen.

Na de bevalling wordt de olie op de gevoelige plaatsen aangebracht



Hierboven: groeiende kokosnoten aan een kokospalm. Rechts de dwarsdoorsnede van een kokosnoot met de 'noot' in het midden en een kokosnoot zonder schil.

Een gebruikelijke methode om de kokosnoten te schillen is om een lange pin of staak met de scherpe punt naar boven stevig in de grond te verankeren. De kokosnoot wordt langs de scherpe punt gehaald, waardoor er een strook van de schil loskomt.

De kokosnoot wordt gedraaid en het proces wordt herhaald totdat de schil volledig is verwijderd. Een ervaren arbeider kan een kokosnoot in een paar seconden schillen.



om de genezing te versnellen en wordt het op de borsten gesmeerd om de pijn bij borstvoeding te verzachten. In Samoa is het eerste voedsel dat door een moeder na de bevalling wordt gegeten een kokoschotel die *vaisalo* genoemd wordt. De *vaisalo* wordt van kokos en kokosap van jonge kokosnoten gemaakt, met toegevoegd zetmeel om er een pap van te maken. Het doel van de *vaisalo* is niet alleen het voeden

van de moeder, maar ook om de melkproductie op gang te brengen en overvloedig te maken. Het wordt in Samoa nog wijdverbreid gegeten en niet alleen door moeders. Het wordt als ontbijt en als dessert gegeten.

Vanaf de eerste dag van hun leven raken de baby's met kokosolie bekend. Moeders smeren hun kinderen van top tot teen zorgvuldig met kokosolie in. Men zegt dat het de spieren versterkt en huidinfecties en onvolkomenheden voorkomt.

Een paar druppels worden altijd op de zachte plek van het babyhoofdje gesmeerd. Dit wordt gedaan in de overtuiging dat het helpt bij het voorkomen van ziekte. Wanneer de tandjes doorkomen, wordt het tandvlees van de baby's met kokosolie gemasseerd, om de pijn te verzachten en de genezing te versnellen.

Op de eilanden wordt het water van een verse kokosnoot als vervanging van babyvoeding aan baby's gegeven. Vaak krijgen zuigelingen zowel moedermelk als kokoswater te drinken. Als een moeder niet kan voeden of de baby heeft last van zijn darmen, wordt het kokoswater van jonge kokosnoten te drinken gegeven.

Zuigelingen zijn met weinig meer dan kokoswater vanaf twee maanden tot het moment dat ze van de speen af zijn, grootgebracht. Het sap en het vruchtvlees van onvolgroeide kokosnoten worden gebruikt om baby's de moedermelk te ontwennen.

Het vruchtvlees van jonge kokosnoten is zacht en zeer mals, in tegenstelling tot het harde, nootachtige vruchtvlees dat in volledig rijpe kokosnoten wordt aangetroffen.

De kokosnoot dient bij veel eilandbewoners op alle leeftijden als een primaire voedingsbron. Het vruchtvlees wordt vers, gedroogd, geroosterd en, gemengd met kokosmelk en kokoswater, als pap gegeten. Kokos zorgt in sommige gebieden, in de een of andere vorm, voor het grootste deel van alle calorieën die per dag gegeten worden.

In het verleden, en tot op zekere hoogte zelfs nog vandaag de dag, kunnen kinderen weinig kleren aan hebben, maar hun lichaam is altijd met een laag kokosolie bedekt. Kokosolie wordt na het baden, voordat men de zon in gaat en, voordat men 's avonds uitgaat, als bescherming tegen muggen en zandvliegen gebruikt.

Iedereen, van jong tot oud smeert zich dagelijks van top tot teen

met de olie in. Het beschermt hen tegen de tropische zonnestralen en het houdt hun huid jong en gezond. Het dient als een uitstekende vochtinbrengende lotion en zonnebrandolie. Het wordt ook toegepast bij zweren, huiduitslag, snijwonden en kneuzingen. Kokosolie wordt altijd bij droge lippen en koortsuitslag gebruikt. Bij oorpijn wordt het verwarmd en in het oor gegoten.

In Thailand, Sri Lanka, India en elders is kokosolie van oudsher de belangrijkste olie voor het koken. De bewoners van de eilanden in de Grote Oceaan gebruiken het echter voornamelijk voor cosmetische en genezende doeleinden. De meeste olie in hun voeding komt via kokosmelk en kokosroom. Bijna alles wordt daarin gekookt.

De Samoanen koken bijna al hun eten in een rijke kokosroom. Zelfs zetmeelhoudende vruchten en groenten worden in kokosroom gekookt. Iedere dag eten ze kokosroom en ze verdunnen de room niet, zoals veel andere bewoners van de eilanden in de Grote Oceaan doen. Zondags bakken de Samoanen hun voedsel in een leemoven; de enige groenten die ze gewoonlijk eten zijn de bladeren van de taroplant, die ze gebruiken om onverdunde kokosroom met uien en zout in te wikkelen.

Op de Filipijnen en elders doen vrouwen na het baden olie in hun haar. Het is bekend dat plattelandsvrouwen die nog steeds kokosolie gebruiken tot op hoge leeftijd hun mooie donkere haar behouden, terwijl de vrouwen in de stedelijke gebieden, waar kokosolie minder vaak wordt gebruikt, veel eerder grijs worden.

Kokos wordt, in welke vorm dan ook, gebruikt als een bron van voeding, als medicijn, als een beschermende en genezende zalf en als schoonheidsmiddel. De mensen gebruiken het letterlijk van de dag dat ze geboren worden tot de dag dat ze sterven.

Kokos in de traditionele geneeskunde

Volkeren uit verschillende culturen, met verschillende talen en religies en van verschillende rassen, verspreid over de hele wereld verwijzen naar kokos als naar een belangrijke bron van zowel voeding als medicijnen.

Als je je op de Samoa-eilanden zou bevinden en je zou ziek worden

of gewond raken en door traditionele genezers behandeld worden, dan zou een deel van de behandeling het gebruik van de kokosnoot inhouden.

Als je in de jungle van de kustgebieden van Centraal-Amerika en Zuid-Amerika ziek zou worden, zouden inheemse genezers je met gebruik van kokos helpen weer gezond te worden. Op de Filipijnen wordt kokosolie gebruikt om de genezing van brandwonden, snijwonden en kneuzingen te versnellen.

Het wordt op gezwollen gewrichten en pijnlijke spieren gemasseerd en het wordt zelfs gebruikt om de genezing van botbreuken te versnellen. In Oost-Afrika zou je een kop palmpitolie (vergelijkbaar met kokosolie) te drinken krijgen. Deze olie is voor hen een gezondheidsdrank en is ongeacht de ziekte het voorkeursmedicijn van de inheemse bevolking.

In India wordt kokos in vele vormen gebruikt om een verscheidenheid aan gezondheidsproblemen te behandelen en het lichaam te verzorgen. De Ayurvedische geneeskunde is al 4000 jaar met de genezende eigenschappen van kokosolie bekend. De olie wordt vanwege zijn antibacteriële eigenschappen gewaardeerd en het gebruik van de olie in combinatie met kruiden is wijdverbreid.

Verskillende bereidingen van kokosolie bevorderen een weelderige haargroei en beschermen de huid tegen infecties en beschadiging door zonnebrand. Gedroogde kokos wordt gebruikt om parasieten te verwijderen en de spijsvertering te bevorderen.

Overal ter wereld wordt in de gebieden rond de evenaar waar palm-bomen weelderig groeien, kokos op de een of andere manier gebruikt om een grote verscheidenheid van gezondheidsproblemen met een verbazingwekkende mate van succes te behandelen.

Enkele van die aandoeningen zijn onder andere: amenorroe, astma, bronchitis, kneuzingen, brandwonden, verkoudheid, colitis, constipatie, hoest, zwakte, waterzucht, dysenterie, pijnlijke menstruatie, oorpijn, erysipelas, koorts, tandvleesontsteking, gonorroe, bloedbraken, bloedspuwing, geelzucht, nierstenen, luizen, ondervoeding, misselijkheid, parasieten, tering, huiduitslag, schurft, scheurbuik, keelontsteking, maagpijn, zwelling, syfilis, kiespijn, tuberculose, tumoren,

tyfus, zweren en wonden. (Amenorroe is het uitblijven van menstruatie. Colitis is een ontsteking van de dikke darm. Constipatie is een verstopping; een vertraagde of moeizame stoelgang. Dysenterie is een infectie van de dikke darm. Erysepilas is wondroos; een acute infectie van de huid. - vert.)

Vóór de tijd dat medisch opgeleide artsen beschikbaar kwamen, zorgden traditionele genezers voor de medische behoeften van de bevolking. Op de Filipijnen wordt zo'n genezer een *manghihilot* genoemd. En hoewel de moderne geneeskunde de meeste gezondheidszorg heeft overgenomen, zorgen manghihilotten nog steeds voor de zieken en brengen ze in sommige plattelandsgebieden nog baby's ter wereld.

Kokosolie dient als basis voor de meeste behandelingen van de manghihilot. De olie wordt dan vaak met kruiden als knoflook, gember en hete pepers gecombineerd en naar behoefte toegediend. Manghihilotten maken hun eigen olie van verse kokosnoten.

Paul Sorse, wiens verhaal in het vorige hoofdstuk is beschreven, leerde in zijn jeugd van zijn vader over de genezende kracht van kokos. Hij gebruikte die kennis en breidde die uit. Gedurende vijftig jaar maakte en gebruikte hij kokosolie om zieken en gewonden te genezen en om zichzelf en anderen: "gelukkig, gezond en mooi", te houden, zoals hij placht te zeggen.

Hij noemde kokos de koning onder de voedingsmiddelen, vond het een allesgenezer en moedigde mensen aan om te experimenteren en kokosolie voor alles en nog wat te gebruiken.

"Het kan geen kwaad en kan heel veel goeds doen", zei hij dan. Hij beweerde dat je het kon gebruiken voor het behandelen van brandwonden, zonnebrand, blaren, snijwonden, schrammen, eczeem, insectensteken, ringworm, aambeien, kneuzingen, bevriezing, puistjes, verkoudheid, bijholteontsteking, astma, hoofdpijn, artritis, reuma, gewrichtsstijfheid, conjunctivitis, spierpijn, pijnlijk tandvlees, kiespijn, constipatie en rimpels. Hij beweerde dat het oneindige mogelijkheden had. (Ringworm is een huidschimmel; zwemmerseczeem. Artritis is gewrichtsontsteking. Conjunctivitis is een bindvliesontsteking van het oog. - vert.)

“Het is niet nodig om voor iedere situatie een apart product aan te schaffen”, vertelde hij. “Kokosolie kan voor heel veel worden gebruikt.”

Dat klanten trouw terugkeerden naar Paul getuigt van de doeltreffendheid van de olie. Ze zouden niet zijn teruggekomen als het niet zou hebben gewerkt. Paul was ervan overtuigd dat je de olie alleen maar hoefde uit te proberen om overtuigd te raken van de bruikbaarheid ervan.

Smeer het op je huid en merk wat een verschil dat maakt. Het kan in een paar weken tijd een verschrikkelijk droge, ruwe huid glad en zacht maken. Probeer het en kijk of je huid er jonger en gezonder uit gaat zien en aan gaat voelen. Ik heb het wonderen zien doen. En wat het aan de buitenkant van je lichaam doet, kan het ook aan de binnenkant doen.

Het leven van Paul Sorse is een bewijs van de doelmatigheid en veiligheid van kokosolie. Hij dronk de olie, gebruikte het altijd bij het koken en baadde er in wezen iedere dag in, daar hij het van top tot teen toepaste.

Het heeft hem in ieder geval geen kwaad gedaan, want hij is 102 jaar oud geworden. Het was waarschijnlijk het geheim dat hem zo lang in leven, gezond en gelukkig heeft gehouden.

De angst voor kokosolie

Hoewel kokos wereldwijd een lange en gerespecteerde geschiedenis kent, heeft het in de afgelopen tijd een onverdiende, slechte reputatie gekregen. Met name kokosolie heeft het etiket van een slagaderverstoppend, verzadigd vet gekregen dat vermeden diende te worden. Waarom? Het antwoord op die vraag is een mengeling van misvattingen, vooroordelen en marketing.

Vanwege de negatieve publiciteit die verzadigde vetten in het verleden hebben gekregen, zijn veel mensen over de gezondheidsaspecten van kokosolie in de war gebracht.

In zijn algemeenheid zijn verzadigde vetzuren meer dan dertig jaar vanwege hun neiging om het cholesterolgehalte in het bloed te verhogen, nauwkeurig onderzocht. Kokosolie dat sterk verzadigd is, heeft de

Ziekte van Parkinson

Ik zorg momenteel voor mijn 85 jaar oude vader die een veelvoud aan problemen heeft, waaronder dementie, symptomen van de ziekte van Parkinson en lymfklierkanker. Hij had wel degelijk alle tekenen van Parkinson, maar de artsen wilden geen Parkinson bij hem vaststellen, omdat hij de symptomen had gehad voordat hij naar de dokter ging.

Toen ik de dokter vertelde dat hij bevingen, een schuifelende tred, een maskergelaat had gehad en voorovergebogen liep en dat het met virgin kokosolie was verdwenen, keek hij me slechts aan en zei dat het geen Parkinson kon zijn geweest, omdat Parkinson niet teruggedraaid kan worden. Mijn vader weet dat de tremoren (beving; onwillekeurige ritmische bewegingen) terugkomen wanneer hij zijn olie niet krijgt. Wat valt er dan nog te zeggen?

Donna



Prostaat

Ik heb waarschijnlijk tientallen jaren lang een goedaardige prostaatvergroting gehad. Ongeveer 7 à 8 jaar geleden werd het zo moeilijk om te urineren dat ik mijn dokter om wat medicijnen vroeg. Ik heb die medicijnen enkele jaren ingenomen en ik had constant een verstopte neus. Soms probeerde ik het zonder medicijnen en dan ging mijn neus weer open!

Toen las ik op internet dat een verstopte neus een bijwerking van dat medicijn was. Dus ging ik op een extract van saw palmetto – zegepalm – over, dat net zo goed scheen te zijn als het medicijn (Proscar).

Ik merkte dat de vetzuursamenstelling van het extract van saw palmettozaad vergelijkbaar is met kokosolie, er zijn in ieder geval een paar bestanddelen hetzelfde. Dus stopte ik met saw palmetto (dat hier in Finland erg duur is) en vertrouw nu sinds drie jaar uitsluitend op kokosolie. Geen problemen met urineren meer!

Likka

hardste klappen van die kritiek gekregen. Midden tachtiger jaren van de vorige eeuw sponsorde de soja-industrie een multimediacampagne om het publiek voor te lichten over de voordelen van sojaolie en de gevaren van verzadigde vetten en kokosolie.

Goed bedoeld, maar misleid, schaarden belangenorganisaties zoals *The Center for Science in the Public Interest (CSPI)* zich achter de aanval op verzadigde vetten. Met elkaar slaagden die organisaties erin alle verzadigde vetten en met name kokosolie in een kwaad daglicht te zetten. Het was het CSPI die de term *artery-clogging fat* – slagaderverstoppend vet – met betrekking tot kokosolie heeft verzonnen.

Wat het publiek destijds niet wist, en om eerlijk te zijn het CSPI ook niet, was dat er vele verschillende soorten verzadigd vet bestaan, net zoals er vele verschillende soorten meervoudig onverzadigde vetten bestaan. Ieder vet heeft een ander effect op het lichaam. Sommige verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte van het bloed, terwijl andere dat niet doen.

Kokosolie heeft geen schadelijk effect op cholesterol. In de campagnes tegen verzadigde vetten die door de plantaardige olie-industrie werden gesponsord, is dit feit nooit naar voren gekomen. Men nam aan dat alle soorten verzadigd vet schadelijk waren. Het duurde niet lang of iedereen geloofde dat kokosolie hart- en vaatziekten veroorzaakte. Zelfs zorgverleners raakten in de war.

Verscheidene onderzoekers die de waarheid van kokosolie kenden wierpen zich uiteindelijk op om een en ander recht te zetten, maar toen was het geloof dat kokosolie hart- en vaatziekten veroorzaakte zo sterk verankerd dat niemand wilde luisteren. Het was zelfs in feite zo dat deze onderzoekers belachelijk werden gemaakt en werden bekritiseerd, omdat ze kokosolie verdedigden.

Dus trokken ze zich terug en hielden hun mond. Levensmiddelenfabrikanten, gevoelig voor de angst van de consument voor verzadigde vetten, gingen kokosolie uit hun producten halen.

Begin negentiger jaren was kokosolie vrijwel uit het gehele Amerikaanse en uit het voedingspatroon van veel mensen over de hele wereld verdwenen. Zelfs in gebieden waar de kokospalm groeide, zoals de Filipijnen werd kokosolie vermeden. De waarheid over kokosolie bleef verborgen in medische artikelen, die maar door weinig mensen

gelezen werden en door nog minder begrepen. Veel wetenschappers die de mogelijkheden van kokosolie op het gebied van voeding en geneeskunde erkenden, zetten hun onderzoek voort.

Terwijl het publiek over de gevaren van kokosolie werd verteld, gebruikte de medische gemeenschap het voor hun patiënten. Kokosolie werd, en wordt nog steeds, in de een of andere vorm in sondevoeding en infuusvloeistof gebruikt om ernstig zieke patiënten te behandelen.

Kokosolie is een belangrijk ingrediënt van commerciële babyvoeding en babyvoeding in ziekenhuizen. Het wordt in vrij verkrijgbare medicijnen gebruikt en het wordt aan voedingsmiddelen toegevoegd om bederf tegen te gaan. Het zit in voedingsproducten zoals sportdranken in poedervorm en in energierepen. Weinig mensen zijn zich hier echter van bewust.

Vaak werden de termen MCT (medium-chain triglyceride – middellangeketenvetzuren – ook bekend als gefractioneerde kokosolie), caprylzuur of laurinezuur (de zogenaamde slagaderverstoppende verzadigde vetten in kokosolie) gebruikt om het feit dat er een of andere vorm van kokosolie in het product voorkwam te verdoezelen.

Traditionele wijsheid

Kokosolie, vlees, melk en andere producten zijn generaties lang de hoofdbestanddelen in de voedingspatronen van de bewoners van de eilanden in Azië, de Grote Oceaan en elders geweest. Gedurende de afgelopen decennia zijn de volkeren in de gebieden waar de kokospalm groeit op de westerse voedings- en leefstijl overgegaan, met als gevolg dat lang bestaande overtuigingen en praktijken sindsdien vervagen.

Naarmate moderne, bewerkte voedingsmiddelen meer voorhanden kwamen, werden de traditionele voedingsmiddelen minder populair. Deze mensen zijn net als iedereen door de misvattingen betreffende kokos en met name kokosolie beïnvloed.

De consumptie en het gebruik van kokosolie is drastisch verminderd doordat men geloofde dat het een slagaderverstoppend verzadigd vet was.



Actieve kool uit kokoschalen

De harde schaal van de kokosnoot kan voor veel andere doeleinden gebruikt worden. Het dient als watervat, dienschaal, servies, lepel, ornament en als brandstof voor het koken. Een van de meest heilzame toepassingen is het gebruik als filter. Wanneer het verbrand wordt ontwikkelt het houtskool van de kokoschaal talloze kleine gaatjes die geuren, giften en chemicaliën kunnen absorberen. Actieve kool van kokoschalen is een zeer efficiënt medium voor absorptie en wordt in gasmaskers, waterfilters, luchtfilters en zelfs als medicijn gebruikt.

Kokoschalen worden actief door het ontstaan van talloze microscopische poriën in de houtskool. Een methode om dit te bereiken is door de kokoschaal verscheidene uren in een speciale kalkoven of fornuis op 900 tot 1260 °C te verhitten en er stoom doorheen te jagen. Dit proces verwijdert de koolwaterstoffen en andere vluchtige stoffen en creëert een ingewikkeld netwerk van capillairen – zeer smal buisje in een vaste stof – en spleten. De kool wordt vervolgens samengeperst om een korrelig product te produceren.

Onzuiverheden en giften worden in deze poriën opgenomen en gevangen. Actieve kool wordt in een verscheidenheid aan producten gebruikt, van sigarettensfilters tot apparaten tegen verontreiniging. Het is bij apotheek of natuurwinkel vrij verkrijgbaar als een ontgiftingsmiddel, of tegengif (Norit - vert.).

Wanneer het wordt ingenomen neemt de kool giften in het spijsverteringsstelsel op.

Actieve kool is effectiever en makkelijker in het gebruik dan Ipecac, een siroop die het braken opwekt en die bij onbedoelde vergiftigingen wordt aanbevolen. Actieve kool is in ziekenhuizen de voorkeursmethode om patiënten te behandelen die een giftige stof hebben ingenomen.

Het is ook een makkelijk en doeltreffend huismiddel als het binnen een uur na de vergiftiging wordt ingenomen.

Daarvoor in de plaats gebruiken mensen margarine, bakvetten en bewerkte plantaardige oliën.

Gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten en overgewicht waar men een paar decennia geleden, toen kokos wijdverbreid werd gebruikt, nog nooit van gehoord had, zijn nu gemeengoed. Dit is met name het geval in de stedelijke gebieden waar mensen hoger opgeleid zijn en meer door westerse invloeden getroffen worden.

De meeste mensen van de nieuwe generatie hebben nooit met het traditionele gebruik van kokos te maken gehad en weten er niet veel van af.

Gelukkig gebruiken in veel plattelandsgebieden de mensen nog steeds kokos, net als hun ouders en grootouders. Dit geldt met name voor de armen, die zich de duurdere geïmporteerde oliën niet kunnen veroorloven. Deze mensen zijn nog in staat van de voordelen van kokos te genieten en geven de tradities van hun voorouders door.

Naarmate het zich bewust zijn van de mogelijkheden van het gebruik van kokos voor voedings- en medische doeleinden groeit, zal kokos in steeds meer huishoudens gebruikt gaan worden. Mensen uit alle lagen van de bevolking in alle delen van de wereld zullen in staat zijn om er voordeel van te hebben.





Hoofdstuk 3

De kokosmedicijnkast 1: kokosolie

In zekere zin kan de kokosnoot als de medicijnkast van de natuur worden gezien. De producten die ervan worden afgeleid – vrucht-
vlees, olie, melk en water – kunnen gebruikt worden om het lichaam te voeden, aandoeningen te voorkomen, verwondingen te genezen en ziekte te overwinnen.

Mits met vaardigheid en oordeelkunde gebruikt, zijn deze producten bij de behandeling van een grote verscheidenheid aan gezondheidsproblemen zeer bruikbaar. Veel van de algemene problemen met de gezondheid waar we tegenwoordig mee te maken hebben, kunnen door het gebruik van de producten uit de medicijnkast van de natuur voorkómen of verlicht worden.

Dit onderwerp is in twee gedeelten verdeeld. De kokosmedicijnkast 1 en De kokosmedicijnkast 2. In dit en de volgende twee hoofdstukken richten we ons op de gezondheidsaspecten van kokosolie. In het tweede deel (hoofdstuk 6) worden kokos, kokoswater en kokosmelk behandeld. Het allerbelangrijkste, dat de kokosnoot een van de beste voedingsmiddelen uit de natuur maakt, is de olie die het bevat.

Dit is de reden dat er drie hoofdstukken aan worden gewijd. In termen van bruikbaarheid bij voedselbereiding en als medicijn steekt kokosolie met kop en schouders boven de andere voedingsoliën uit.

In dit hoofdstuk leer je waardoor kokosolie van andere oliën verschilt en waarom het de *gezondste olie op aarde* wordt genoemd.