

Olio di cocco: benefici, proprietà, consigli

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



Il cocco, il frutto esotico per eccellenza, oltre ad essere molto utilizzato sia in cucina che nei prodotti di bellezza, è un alleato della salute più di ogni altro frutto: rinforza i capelli, sbianca i denti e rimuove la placca, brucia i grassi, riduce lo stress, rafforza il sistema immunitario, protegge lo stomaco e il cuore.

Ampiamente utilizzato nei paesi tropicali come India, Sri Lanka, Thailandia, Filippine, che ne hanno una buona produzione, è costituito principalmente da grassi a catena media unici rispetto a tutti gli altri tipi di grassi. Tra i paesi consumatori di questo olio, infatti, in Nuova Guinea vi è il più basso tasso di infarto ed ictus, in Nuova Zelanda, gli abitanti dell'isola di Tokelau sono immuni alle malattie cardiovascolari, e lo Sri Lanka ha il più basso tasso di malattie cardiache.

Gli acidi grassi di cui è composto l'olio di cocco sono l'acido laurico, indispensabile al corpo umano (tanto da esserne ricco il latte materno), l'acido caprico, che reagisce con alcuni enzimi secreti da altri batteri, che successivamente lo convertono in un potente agente antimicrobico, e l'acido caprilico, un potente antifungino, il più potente dei rimedi contro la candida.

La peculiarità degli acidi grassi contenuti nell'olio di cocco è quella di essere a c.d. "catena media" che contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo cattivo LDL e favorire quello buono HDL.

Ma l'olio di cocco ha tantissime proprietà estetiche oltre che benefiche e numerosi sono gli utilizzi che se ne possono fare.

Ecco dieci benefici dimostrati dell'olio di cocco:

1) salute del cervello: un cucchiaino di olio di cocco al giorno ottimizza le performance cognitive. Ideale, quindi, per chi svolge un lavoro intellettuale, migliora le funzioni cerebrali immediatamente. Questo è grazie ai corpi chetonici degli acidi grassi a catena media che migliorano i processi

metabolici nel cervello.

2) brucia i grassi: i grassi saturi dell'olio di cocco accelerano la perdita di grasso, soprattutto quello localizzato nella zona addominale.

3) L'olio di cocco ha proprietà antinfiammatorie, analgesiche e riduce la febbre.

4) denti: l'olio di cocco facilita l'assorbimento del calcio, un componente dei denti. Combatte, altresì, la carie e riduce la formazione della placca, sbianca i denti e cura la gengivite.

5) anti-fungino e antibatterico e antivirale: Gli acidi grassi presenti nell'olio di cocco sono molto efficaci nel distruggere batteri, virus e funghi patogeni. Come anticipavamo prima è utilissimo nella cura della Candida.

6) antiulcera: Secondo alcuni studi, l'olio di cocco si è dimostrato efficace come il farmaco convenzionale per trattare l'ulcera.

7) assorbimento vitamine e nutrienti liposolubili: l'olio di cocco permette il corretto assorbimento ed assimilazione delle vitamine A, D, E e K, contribuendo al miglioramento della salute delle ossa dei denti, dei capelli e della pelle.

8) cuore: l'olio di cocco migliora i livelli di colesterolo e la pressione sanguigna, prevenendo i danni alle arterie ed al cuore.

9) grassi nel sangue: l'olio di cocco migliora costantemente il rapporto LDL (colesterolo cattivo) ed HDL (colesterolo buono) nel sangue.

10) intestino: l'olio di cocco aiuta a mantenere bilanciata la flora batterica intestinale.

Noi consigliamo di utilizzare olio di cocco biologico possibilmente vergine assumendone almeno tre cucchiaini al giorno. L'olio di cocco si può utilizzare tranquillamente per le frittiture perché resiste bene alle alte temperature, ma è ottimo anche nell'utilizzo a freddo.

Per i rituali di bellezza si può utilizzare per i denti, al posto del dentifricio oppure per la pelle, come crema corpo. Si può tranquillamente utilizzare anche sui capelli per renderli splendidi ed anche per combattere la forfora.[MORE]

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: [EsteticaMente](#)