

# OLIO DI COCCO

## La guida completa



# Indice dei contenuti

Introduzione - Il mito dell' olio di cocco

Capitolo 1 - Olio di cocco per i capelli

Capitolo 2 - Olio di cocco e cura della pelle

Capitolo 3 - Olio di cocco e perdita di peso

Capitolo 4 - Olio di cocco come aiuto per la digestione

Capitolo 5 - Olio di cocco e sistema immunitario

Capitolo 6 - Olio di cocco per combattere le infezioni

Capitolo 7 – Olio di cocco e malattie cardiache

Ricapitolando.....

Consigli per l' uso

Disclaimer

Contatti

## **Introduzione – Il mito dell' olio di cocco**

Inizialmente denigrato per poi essere osannato, l'olio di cocco oggi è ampiamente commercializzato come superfood.

Buono per te, per la tua pelle, per i tuoi capelli ma anche per la salute e la linea. L'olio di cocco è ricco di benefici, tutti da scoprire: dalla cucina alla bellezza. In questo ebook tutti gli usi che puoi farne, i consigli sull'utilizzo e le sue innumerevoli proprietà.

Ormai è dappertutto: nelle ricette, nelle routine beauty ed anche tra i rimedi naturali per piccoli problemi di salute. L'olio di cocco è diventato indispensabile nelle nostre case già da qualche anno.

Versatile e ricco di proprietà, i suoi usi sono molto antichi e provengono da alcune regioni dell'Asia e dell'Oceania, posti in cui la popolazione locale, sfrutta da secoli i benefici dell'[olio di cocco](#) sia per la bellezza che per il consumo alimentare.

Statisticamente, i popoli che consumano abitualmente l'olio di cocco, sono meno esposti ai rischi di malattie cardiovascolari molto diffuse in Occidente e questo grazie alle proprietà nutritive di quest'olio, che contiene dei grassi saturi a catena media, che (un po' come gli Omega) proteggono l'organismo da problemi come colesterolo, rischio di infarto, iperglicemia e molto altro.

Allo stesso tempo è un potentissimo idratante e questo lo rende perfetto per i trattamenti di bellezza per viso, corpo e capelli.

E a questo punto entra in gioco il mio ebook. Mi sono dedicata molto allo studio dei benefici dell'olio di cocco per scoprire tutte le fantastiche qualità che possono derivare dal suo consumo e dalla sua applicazione sulla pelle. Ho tralasciato di annoverare alcuni presunti effetti benefici perché non sono riuscita a trovare prove a sostegno, ma spero vivamente che questo mio lavoro possa dissipare in qualche modo le tante polemiche riguardo l'olio di cocco, con il quale illustro al lettore le molteplici applicazioni dell'olio di cocco nella normale routine quotidiana.

Grazie per aver deciso di leggere questo eBook e spero che possa esserti di aiuto come lo è stato per me.



## **Capitolo 1 - Olio di cocco per i capelli**

L'olio di cocco è stato a lungo considerato uno dei migliori prodotti naturali per la cura dei capelli.

Molte persone, a livello mondiale, usano l'olio di cocco come unico prodotto per il condizionamento dei capelli poiché è relativamente economico e restituisce notevoli risultati.

I benefici dell'olio di cocco per i capelli sono numerosi. L'olio di cocco aiuta a mantenere i capelli idratati, ne favorisce la crescita e li rende forti, mantenendo il cuoio capelluto pulito e privo di squame. Il suo principale effetto si manifesta nell'aumento della ritenzione proteica dei capelli, consentendo una crescita sana e forte.

Mentre molte aziende utilizzano piccole quantità di olio di cocco vergine nei loro prodotti di fascia alta, molte persone si stanno interessando invece all'olio di cocco vergine puro per i benefici che comporta il suo utilizzo.

I principali vantaggi dell'utilizzo dell'olio di cocco o anche della crema all'olio di cocco nei capelli risiedono nelle proprietà chimiche dell'olio di cocco. Talune persone sconsigliano l'olio di cocco come rimedio anti caduta - o per prevenirne l'insorgenza e più avanti vedremo il perché.

### **Acido laurico**

L'acido laurico si trova principalmente nell'olio estratto dalle noci di cocco. Una delle principali cause di caduta e diradamento all'attaccatura dei capelli è dovuta all'azione dei microbi sul cuoio capelluto e alla base dei follicoli.

L'acido laurico essendo un olio antimicrobico, inibisce l'accumulo di microbi dannosi prevenendo così la caduta dei capelli e stimolandone la crescita.

Quindi ne deriva che l'olio di cocco è ottimo per i tuoi capelli, prevenendone anche la caduta, se usato regolarmente.

### **Acido caprico**

L'olio di cocco vergine contiene non solo acido laurico ma anche acido caprico, i quali lavorano in totale sinergia e svolgendo una forte azione anti microbica sul cuoio capelluto. Infatti anche l'acido caprico combatte i microbi all'origine,

rafforzando l'effetto anticaduta dell'olio di cocco e favorendo la nascita di nuovi capelli, forti e sani.

### **Vitamina E**

Sappiamo tutti quanto sia importante la vitamina E per la salute in generale. La vitamina E aiuta a mantenere la pelle in condizioni ottimali e dona ai capelli lucentezza ed elasticità

### **Acidi grassi**

Gli acidi grassi presenti nell'olio di cocco sono un ottimo rimedio antiforfora che supera di gran lunga la maggior parte dei comuni shampoo antiforfora in commercio.

L'applicazione regolare, ammorbidisce e idrata la pelle riducendo l'insorgenza di questo fastidioso inestetismo.

I benefici dell'olio di cocco vergine per i nostri capelli sono davvero meravigliosi.

Questo è il motivo per cui sempre più persone si stanno orientando verso prodotti a base di olio di cocco, in sostituzione dei consueti shampoo o balsami. Addirittura c'è qualcuno che lo usa come prodotto di "finish", al posto dei normali gel o cere per capelli, perché si distribuisce uniformemente evitando accumuli e, grazie alla capacità dell'olio di cocco di trattenere l'umidità, li protegge anche durante l'asciugatura.

## Capitolo 2 - Olio di cocco e cura della pelle

I benefici sulla la salute dell' olio di cocco vanno ben oltre la salute e la bellezza dei capelli che hai avuto modo di leggere nella precedente sezione. Di questo ebook.

L'olio di cocco ha un' infinità di componenti che sono utili anche alla salute della pelle.

La prima, come abbiamo già visto, è la presenza di vitamina E.

La vitamina E mantiene la pelle sana, elimina macchie e previene il cancro della pelle.

La vitamina E nell'olio di cocco agisce come antiossidante, il che significa che protegge le cellule dai raggi UV, dall'inquinamento e dagli effetti negativi del fumo e di altri "radicali liberi". Quindi l' olio di cocco viene ritenuto uno dei migliori prodotti naturali che agiscono da schermo solare.

La vitamina E aiuta anche a ridurre la comparsa delle smagliature e previene la comparsa di macchie senili , grazie ad un'azione ringiovanente su tutte le cellule della pelle del viso e del corpo.

Quindi, grazie alla presenza di Vitamina E nell' olio di cocco, molte persone lo hanno iniziato ad usare in sostituzione di costose creme per il viso e come supplemento alla crema solare.

L'olio di cocco ha anche fantastici benefici idratanti che vanno oltre il semplice contenuto di vitamina E.

L'olio di cocco vergine è un idratante altamente efficace e completamente naturale. E per questo è anche molto improbabile che possa creare reazioni avverse visto che è del tutto naturale, il che significa che, a differenza di molte creme idratanti, non devi preoccuparti di eventuali eruzioni cutanee e macchie antiestetiche che potrebbero comparire sulla tua pelle. Inoltre, rispetto alla maggior parte delle creme idratanti presenti sul mercato - che spesso hanno costi esorbitanti - l'olio di cocco è molto economico da acquistare e dura a lungo.

In termini di rimedi naturali, l'olio di cocco è utilizzato come trattamento naturale contro i più comuni inestetismi cutanei, tra cui eczema, dermatite e psoriasi. Questo è il motivo per cui è un ingrediente presente in moltissimi prodotti per la pelle, a livello mondiale.

Se stai pensando di acquistarlo, devi sapere che i vantaggi di usare olio di cocco, sono molti molti di più.

Per esempio, l'olio di cocco è un'ottima crema anti età. Gli antiossidanti della vitamina E forniscono un primo strato di protezione dal sole, ma la combinazione di questa con l'acido laurico contenuto nell'olio di cocco, mantiene i batteri della pelle liberi. Ciò significa che l'olio di cocco fornisce alla tua pelle un doppio aiuto: combatte i batteri e inforza il tessuto cutaneo.

L'olio di cocco è una meraviglia della natura e nel prossimo capitolo scoprirai molti altri effetti benefici.





### Capitolo 3 - Olio di cocco e perdita di peso.

L'olio di cocco è stato considerato dannoso per il corpo umano per il suo alto contenuto di grassi saturi ma, nell'ultimo decennio, tantissimi studi scientifici hanno dimostrato che i grassi a catena media dell'olio di cocco sono unici rispetto agli altri tipi di grassi ed apportano tantissimi benefici all'organismo.

Se consideriamo i paesi con il più alto consumo di olio di cocco osserviamo che:

- Lo Sri Lanka ha il più basso tasso di malattie del cuore;
- La popolazione dell'isola di Kitava (Nuova Guinea) ha tassi di infarto ed ictus praticamente assenti;
- Gli abitanti dell'isola di Tokelau (Nuova Zelanda) risultano essere immuni dalle malattie del cuore.

Nella banca dati medico-scientifica MEDLINE sono presenti più di **1500 studi** che confermano le proprietà curative dell'olio di cocco.

Gli acidi grassi saturi a catena media dell'olio di cocco sono composti da:

- **Acido Laurico:** compone circa il 50% dell'olio di cocco, è indispensabile al corpo umano e la prova che l'altro alimento che ne è ricco è il latte materno. Il corpo necessita di acido laurico per produrre monogliceridi anti-microbici utilizzati per combattere virus e batteri patogeni. Quindi l'acido laurico è un grasso saturo fondamentale ed è stato scoperto essere utile nel contrastare virus come l'HIV, l'influenza e l'herpes.
- **Acido Caprico:** reagisce con alcuni enzimi secreti da altri batteri, che successivamente lo convertono in un potente agente antimicrobico, il monocaprino.
- **Acido Caprilico:** è un potente antifungino tanto da essere uno dei rimedi più potenti contro l'infezione da Candida.

Questi acidi grassi rappresentano una fonte di **energia altamente disponibile**, dal momento che essendo a catena media risultano di più facile assorbimento rispetto a quelli a lunga catena (presenti ad esempio nell'olio di palma e olio di semi). L'olio di cocco non influenza negativamente i livelli di colesterolo, proprio perché povero di acidi grassi saturi a catena lunga, ma addirittura è dimostrato che contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo cattivo LDL e favorire quello buono HDL

## Capitolo 4 - Olio di cocco come aiuto per la digestione

L'olio di cocco è stato a lungo considerato un utile integratore per aiutare la digestione.

Come abbiamo visto nei capitoli precedenti, l'olio di cocco ha forti benefici antimicrobici che, se ingeriti, ti aiutano a combattere i batteri nocivi e a rafforzare il tuo sistema immunitario.

Molti problemi digestivi sono causati dalla presenza di microbi in alcuni alimenti. Grazie all'azione antimicrobica dell'olio di cocco, possiamo dare una mano al nostro apparato digerente ed evitare indigestioni.

L'indigestione è principalmente causata dall'acido nello stomaco che irrita le pareti dello stomaco e la parte superiore dell'intestino tenue. Il processo più comune è noto come reflusso acido. Ciò è più comunemente causato da una cattiva alimentazione e dall'obesità, nonché da ulcere gastriche e altre infezioni allo stomaco.

I grassi saturi nell'olio di cocco, in particolare l'acido laurico e l'acido caprico, aiutano lo stomaco e il tratto digestivo a neutralizzare i micro batteri. Questi grassi aiutano a rimuovere batteri e funghi parassiti mantenendo il tratto digerente e lo stomaco in stato ottimale.

L'olio di cocco pur essendo già ricco di vitamine e minerali, grazie agli acidi grassi in esso contenuti contribuisce all'assorbimento di altre vitamine e minerali da parte dell'organismo.

Questo perché gli enzimi che vengono rilasciati quando le catene di acidi grassi si rompono, agiscono da catalizzatore per l'assorbimento di altre vitamine e minerali.

Sebbene l'olio di cocco sia ottimo per il tuo sistema digestivo, devi sapere che un uso eccessivo di olio di cocco può avere conseguenze negative.

**C**onsumato in piccole quantità i grassi saturi dell' olio di cocco vergine non sono nocivi, ma se eccedi nel consumo, ciò equivale a mangiare molta carne e latticini. Quindi sì ad inserire l'olio di cocco in cucina, ma con moderazione.

## Capitolo 5 - Olio di cocco e sistema immunitario

Mantenere una dieta bilanciata e monitorare attentamente l'assunzione giornaliera di cibi e bevande sono fondamentali per mantenere un sistema immunitario sano ed efficiente.

Il tuo sistema immunitario deve essere in grado combattere migliaia di batteri ogni giorno e avere un sistema immunitario basso significa avere maggiori probabilità di contrarre virus e altre malattie.

Consumare olio di cocco può aiutare il tuo sistema immunitario in modo sorprendente.

Come già ti ho illustrato, abbiamo visto come l'olio di cocco sia importante per la nostra salute ed efficace contro malattie della pelle come eczema o disturbi digestivi. Ma l'olio di cocco è anche un grande alleato per rinforzare il tuo sistema immunitario.

E ci ricollegiamo ai grassi saturi presenti in questo olio naturale, tra i quali i trigliceridi a catena media. Questi sono i grassi saturi più facilmente digeribili poiché vanno a finire direttamente nel fegato, senza che questi vengano utilizzati per la produzione di grasso. Quindi non aver paura di innalzare i livelli di colesterolo. Stai semplicemente rafforzando il tuo sistema immunitario.

Infatti, i trigliceridi a catena media dell'olio di cocco, vengono impiegati per produrre anticorpi. Quindi, assumere moderate quantità di grassi saturi, comporta l'aumento di produzione di anticorpi per combattere virus ed infezioni, precursori di malattie.

Inoltre, come già visto in uno dei capitoli precedenti, i grassi presenti nell'olio di cocco contengono lipidi antimicrobici che hanno proprietà antivirali e antimicotiche. Parliamo di acido laurico, caprilico e caprico che, una volta scomposti, vengono convertiti in anticorpi specifici, utilizzati nelle difese del tuo corpo contro una serie di malattie tra cui herpes, influenza e altre infezioni.

Avere un'alta percentuale di anticorpi, significa avere un sistema immunitario efficiente. E quindi perché non introdurre l'olio di cocco nella nostra alimentazione, per una vita sana e felice?

## Capitolo 6 - Olio di cocco per combattere le infezioni

Abbiamo già visto che l'olio di cocco può aiutare a combattere una varietà di infezioni e che aiuta il tuo sistema immunitario grazie agli acidi grassi in suo presenti, come l'acido laurico e l'acido caprico. Tuttavia, gli effetti benefici dell'olio di cocco sulla salute, in realtà vanno ben oltre tutto ciò, in quanto è un prodotto naturale molto versatile, utilissimo per lenire molte infezioni interne ed esterne. E in questo capitolo parleremo proprio di questo.

In primo luogo, l'olio di cocco può essere applicato su tagli, abrasioni, contusioni perché molto efficace.

Inoltre, si è rivelato efficace nella prevenzione di comuni affezioni della pelle, come eczemi o altre eruzioni cutanee, perché una volta depositato sulla nostra pelle, crea un film protettivo tra l'aria e la pelle.

Applicato su tagli, erosioni e contusioni, l'olio di cocco vergine esplica la sua azione benefica, grazie al film protettivo, mantenendo così l'area libera da infezioni. Inoltre accelera il processo di guarigione delle ferite stesse, con la sua azione riparatrice. Inoltre è risultato essere un ottimo prodotto rassodante, efficace per ridurre smagliature e cicatrici.

Gli enzimi presenti nell'olio di cocco, esplicano inoltre un'azione di decomposizione di batteri nocivi, neutralizzandoli ed annullando eventuali effetti nocivi.

In terzo luogo, l'olio di cocco è un ottimo trattamento per la candida e altre infezioni da funghi.

**L**'olio di cocco puro è uno dei più efficaci aiuti naturali per combattere definitivamente la candida.

La candida è notoriamente difficile da rimuovere dal corpo poiché la causa può essere un corpo a PH acido, quindi tossico. Ci consuma molto cibo spazzatura ed è in sovrappeso, sarà più frequentemente soggetto a contrarre la candida. Introdurre olio di cocco nell'alimentazione, oltre che a rafforzare il nostro sistema immunitario, grazie ai suoi grassi saturi a catena media, comporta

anche il poter controllare il peso e a prevenire l'insorgere di disturbi come la candida.

Applicato esternamente, l'olio di cocco aiuta a prevenire funghi o irritazioni, perché riesce a creare una barriera contro i radicali liberi presenti nell'atmosfera.

Anche grazie a queste proprietà, l'olio di cocco può essere considerato uno dei migliori rimedi naturali in tante circostanze.

**È** *davvero una meraviglia della natura e faresti un grande errore se non ne acquistassi almeno un barattolo.*

## Capitolo 7 – Olio di cocco e malattie cardiache

In quest'ultima sezione esamineremo i benefici dimostrati dell'olio di cocco in relazione alla prevenzione delle malattie cardiache.

Questa è forse l'area di dibattito più controversa riguardo il consumo di olio di cocco.

Vista l'elevata quantità di grassi saturi nell'olio di cocco, viene facile pensare agli effetti negativi che potrebbe scatenare sulla nostra salute.

Invece, non è affatto così. Infatti, la composizione dei grassi saturi di questo olio naturale, è principalmente composta da **trigliceridi a catena media**, la forma meno dannosa anzi, più benefica, di grassi saturi per il ns. organismo.

Le malattie cardiovascolari in tutto il mondo causano oltre 12,5 milioni di morti all'anno. La forma più diffusa di questa malattia è la malattia coronarica che deriva dall'accumulo di grasso, che crea una placca attorno alle arterie.

Dal momento che l'olio di cocco è un grasso saturo, siamo portati a pensare che potrebbe contribuire al deposito di placca delle arterie.

Ma non è così, grazie al fatto che contiene trigliceridi a catena media, come abbiamo già visto ed il nostro organismo riesce a scomporli molto facilmente, evitandone l'accumulo intorno al cuore e sulle arterie.

Mentre i comuni oli vegetali, come anche la margarina, contengono trigliceridi a catena alta, molto dannosi per la nostra salute, perché il nostro organismo non riesce appunto a scomporli e quindi creano depositi dannosi.

**S**ostituire gli oli e le margarine con olio di cocco riduce quindi il rischio di malattie cardiache e può aiutare addirittura a perdere peso.

Possiamo quindi affermare che, nonostante l'aspetto, l'olio di cocco è in realtà un'ottima alternativa ad altri oli per migliorare la tua dieta e ridurre i rischi di malattie cardiache.

# Ricapitolando.....

## 1) Brucia i grassi

I grassi saturi dell'olio di cocco accelerano la perdita di grasso sulla pancia. Uno studio ha osservato che bastano solo due cucchiaini al giorno per un periodo di 1 mese.

## 2) Cervello

E' dimostrato che basta un cucchiaino di olio di cocco per ottimizzare le prestazioni cognitive. Ideale per chi soffre del morbo di Alzheimer ma anche per chi svolge un lavoro intellettuale, migliora le funzioni cerebrali immediatamente, senza dover aspettare mesi. Questo è dovuto ai corpi chetonici degli acidi grassi a catena media che migliorano i processi metabolici nel cervello.

## 3) Denti

Il calcio è un componente importante dei nostri denti. Poiché l'olio di cocco facilita l'assorbimento del calcio da parte dell'organismo, aiuta a sviluppare denti forti. L'olio di cocco ferma anche la carie. Recenti ricerche suggeriscono che l'olio di cocco riduce la formazione della placca, sbianca i denti e cura la gengivite.



#### 4) Antinfiammatorio

L'olio di cocco è stato dimostrato avere proprietà antinfiammatorie, analgesiche e riduce la febbre.

#### 5)Anti ulcera

Secondo alcuni studi, l'olio di cocco ha dimostrato di essere efficace come il farmaco convenzionale per trattare l'ulcera.

#### 6) Anti-fungino e antibatterico e antivirale

Gli acidi grassi presenti nell'olio di cocco sono molto efficaci nel distruggere batteri, virus e funghi patogeni. L'acido caprilico, in particolare, possiede una potente azione antifungina e battericida dato che riesce a distruggere la membrana cellulare di questi agenti nocivi, ed è famoso per essere efficace contro l'infezione da Candida.

#### 7) Grassi nel sangue

L'olio di cocco migliora costantemente il rapporto LDL-HDL (colesterolo cattivo - colesterolo buono) nel sangue di chi lo consuma. Quindi ha un effetto benefico per la salute cardiovascolare.

#### 8) Assorbimento vitamine e nutrienti liposolubili

Le vitamine A, D, E e K sono vitamine liposolubili fondamentali per l'essere umano e hanno bisogno dell'ambiente adeguato per essere assorbite. L'olio di cocco permette il corretto assorbimento ed assimilazione migliorando quindi la

salute di ossa, denti, capelli, pelle e umore e sistema immunitario. Inoltre l'olio di cocco è ricco di vitamina E, K e ferro.

## 9) Intestino

Aiuta a mantenere bilanciata la microflora batterica della mucosa intestinale in quanto nutre i batteri positivi nell'intestino e limita la proliferazione dei batteri patogeni.

## 10) Cuore

L'olio di cocco migliorando i livelli di colesterolo e la pressione sanguigna, previene i danni alle arterie e al cuore. Gli studi infatti hanno dimostrato che è benefico per la salute cardiovascolare.

## Consigli per l'uso

**Uso Interno :** [Scegli olio di cocco biologico possibilmente vergine.](#)

Può essere usato per cucinare a temperature elevate e fare frittiture poiché contiene prevalentemente grassi saturi a catena media che non si ossidano. Ottimo come condimento a crudo.

Può esserne aggiunto un cucchiaino al caffè o al té, al frullato, al latte o allo yogurt, basta solo mescolare bene.

Puoi assumere 3 cucchiaini al giorno direttamente in bocca per averne tutti i benefici.

**Uso Esterno :** Ottimo per denti, pelle e capelli.

- **Denti**  
Puoi metterne un pò sullo spazzolino al posto del normale dentifricio. Molti usano solo olio di cocco per la pulizia orale ed hanno una bocca invidiabile.
- **Bocca**  
Per effettuare una pulizia profonda della bocca ma anche dell'organismo, puoi fare l'oil tirando: metti in bocca 2 cucchiaini di olio di cocco ed effettua degli sciacqui come faresti con un collutorio per almeno 5 minuti cercando di arrivare lontano l'olio tra i denti e tutti gli angoli della bocca. Finito il tempo sputa. Il momento ideale per questa pratica è la mattina appena alzati, prima di fare colazione.
- **Pelle**  
E 'ricco di vitamina E e applicato sulla pelle del corpo dopo il bagno o la doccia, rende estremamente morbida, inoltre va molto bene anche per idratare e proteggere la mani. Per la pelle, del viso e del corpo, ha effetti idratanti, antirughe, anti invecchiamento, inoltre rientra in prodotti specifici per il trattamento di eczemi, dermatiti e anche della psoriasi.
- **Capelli**  
Sui capelli si applica direttamente ai capelli dopo aver fatto sciogliere la

quantità necessaria con un po 'di calore (d'inverno l'olio di cocco è solido, mentre d'estate è liquido), rende i capelli splendenti, setosi e ne facilita la crescita generata dal nutrimento ai capelli danneggiati. In caso di forfora è consigliato massaggiarlo direttamente sul cuoio capelluto lasciandolo in posa, possibilmente, per qualche ora.

## Disclaimer

*Le informazioni fornite dal presente ebook sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo e non possono sostituire in alcun caso il consiglio di un medico abilitato (cioè un laureato in medicina abilitato alla professione) o, nei casi specifici, di altri operatori sanitari (odontoiatri, infermieri, farmacisti, fisioterapisti, e così via).*

Contatti:

**Fai click sul seguente link per scaricare il mio biglietto da visita:**

**[https://linktr.ee/le\\_chicche\\_di\\_terry](https://linktr.ee/le_chicche_di_terry)**