

## Kokosovo ulje za zdravlje, ljepotu kože i kose



**Kokosovo ulje** jedna je od rijetkih namirnica koja se može klasificirati kao „super hrana“. Njegova jedinstvena kombinacija **masnih kiselina** može imati duboke pozitivne učinke na zdravlje. To uključuje gubitak masnoće, bolju funkciju mozga i razne druge nevjerojatne prednosti.

Upoznat ćemo vas s 10 zdravstvenih **prednosti** koje ulje kokosa ima, a koje su eksperimentalno potvrđene u **istraživanjima** na ljudima.

### Kokosovo ulje - upotreba i primjena

Ulje kokosa može se upotrebljavati na razne načine i u različite svrhe. Donosimo vam nekoliko primjera kako koristiti kokosovo ulje i ublažiti tegobe ovim vjerodostojnim prirodnim lijekom.

- Suha koža na prstima te grozne dosadne **zanoktice** problem su gotovo svake žene na ovom svijetu. Osim što ružno izgleda, koža oko nokta može boljeti i peći. Primjena svega nekoliko kapi kokosova ulja u trenutku će **hidratizirati** ruke.
- Maska od kokosova ulja i [meda](#) pomoći će u omekšavanju oštećenih pramenova kose. Masku držite **40 minuta** na kosi, a zatim dobro operite kosu šamponom. Kosa će biti sjajna i mekana i njegovanog izgleda.

- Piling za kožu možete napraviti od kokosovog ulja i [sode bikarbone](#). Pomiješajte ih, nježno utrljajte u kožu i zatim nakon **5-10** minuta isperite.
- Ulje kokosa i med izvrstan su recept za sjajnu i meku kožu lica. Pomiješajte ih i isprobajte ovu vrhunsku masku za lice. Masku na licu držite **15 minuta** i zatim dobro isperite.
- Kokosovo ulje možete koristiti i kao **balzam** za usne.
- Ne možete skinuti **vodootpornu maskaru** te dok je skidate redovito otrgnete nekoliko trepavica - vrijeme je za kokosovo ulje koje možete nanijeti na vaticu i potom ukloniti maskaru s vaših trepavica. Osim toga trepavice će nakon čišćenja biti meke i sjajne.
- Kokosovim uljem možete se učinkovito boriti protiv [peruti](#).
- Kokosovo ulje pomaže i kod [pelenskog osipa](#) - koristite ga kako biste smanjili iritaciju, osim toga ulje kokosa učinkovito je i u borbi s gljivicama.
- Mamama koje imaju problema s **dojenjem** i suhoćom bradavica u velikoj će mjeri pomoći kod hidratacije ispućalih dijelova kože.
- Kokosovo ulje između ostalog pomaže i u apsorpciji **kalcija** i **magnezija** koji su važni za zdravlje kosti i zubi.

## **Kokosovo ulje sadrži jedinstvenu kombinaciju masnih kiselina sa snažnim ljekovitim svojstvima**

**Kokosovo ulje** jedan je od najbogatijih izvora zasićenih masnih kiselina. Najveći broj masnih kiselina u prehrani su dugolančane masne kiseline, ali se srednje masne kiseline kokosova ulja ponašaju u metabolizmu drugačije.

One idu ravno u jetru iz probavnog trakta, gdje se koriste kao brzi izvor **energije** ili se pretvore u ketonska tijela, što može imati terapeutski učinak na bolesti mozga poput [epilepsije](#) i [Alzheimerove bolesti](#). Ulje kokosa pokazalo je učinkovitost u brzom podizanju energije, a koristi se i kao prirodna zaštita od sunca. Ulje kokosa može se koristiti i kao hidratantno sredstvo za lice, a preporučuje ga se nanijeti na kožu prije spavanja.

## **Populacije koje konzumiraju kokos u prehrani su među najzdravijima na planeti**

Kokos je svojevrsna „egzotična“ hrana u zapadnom svijetu, a konzumiraju ga prvenstveno zdravstveno osviješteni ljudi. Međutim, u nekim dijelovima svijeta, kokos je jedna od glavnih prehrambenih namirnica.

Najbolji primjer takve populacije je Tokelaua, koji žive u južnom Pacifiku. Oni unose u svoje tijelo više od **60 %** kalorija iz kokosa, i najveći su potrošači zasićenih masnoća u svijetu. Ti su ljudi **izvrsnog zdravlja**, bez dokaza o **bolestima srca**.



## **Kokosovo ulje povećava potrošnju energije, pomaže vam sagorijevati više masti**

**Pretilost** je trenutno jedan od najvećih zdravstvenih problema u svijetu. Neki ljudi misle da je pretilost samo stvar kalorija. Činjenica je da različite namirnice i **hormoni** utječu na naše tijelo na različite načine. U tom smislu, **kalorija NIJE** kalorija.

Naime, srednji trigliceridi koje ulje kokosa ima mogu povećati **potrošnju energije** u usporedbi s istom količinom kalorija dužih lanaca masti. Srednji trigliceridi u kokosovom ulju su pokazali da povećavaju potrošnju energije za čak **5%**, što potencijalno dovodi do značajnog **gubitka težine** u duljem periodu.

Najlakši način konzumacije kokosovog ulja je u **jutarnjoj kavi**. Žličicu ulja stavite u toplu kavu i promiješajte da se rastopi. Kava će imati blag okus kokosa, a pomoći će vašem zdravlju i gubitku nepotrebnih kilograma.

**Laurinska kiselina u kokosovom ulju može ubiti bakterije, viruse i**

## gljivice; odbija infekcije

Gotovo **50%** masnih kiselina u kokosovom ulju jest 12-uglična laurinska kiselina. **Laurinska kiselina** i monolaurin (monoglicerid koji nastaje kao posljedica enzimatskog probavljanja kokosovog ulja) mogu ubiti štetne bakterije, viruse i gljivice, tj. patogene tvari.

Dokazano je da ubijaju bakterije **Staphylococcus aureus** i kvasac [Candida albicans](#), čest izvor **gljivičnih infekcija** kod ljudi.

Dakle, masne kiseline i produkti razgradnje u kokosovom ulju mogu **ubiti štetne patogene** i potencijalno pomažu u sprječavanju **infekcija**.



## Može smanjiti apetit i pomaže u mršavljenju

Jedna zanimljiva značajka kokosovog ulja je da može **smanjiti apetit**. To može biti povezano s načinom na koji se masne kiseline u tijelu razgrađuju, jer **ketonska tijela** mogu imati utjecaj na smanjenje apetita. Dakle, u duljem periodu, može doći i do značajnog **gubitka težine**.

## Masne kiseline u kokosovom ulju se pretvaraju u ketone, što može smanjiti napadaje epilepsije

Takozvana **ketogena dijeta** (vrlo malo ugljikohidrata, vrlo visoke masnoće), trenutno se proučava u liječenju različitih poremećaja. Najpoznatija terapijska primjena ovakve prehrane jest kod djece koja boluju od [epilepsije](#). Ova dijeta uključuje male količine ugljikohidrata i velike količine masnoća, što dovodi do znatnog povećanja koncentracije **ketonskih tijela** u krvi.

Iz nekog razloga, ova dijeta može **značajno smanjiti** stopu epileptičnih napadaja kod djece, čak i onih koja nisu imala uspjeha s više različitih vrsta lijekova.

## Poboljšava razine kolesterola u krvi i može smanjiti rizik od bolesti srca

**Kokosovo ulje** puno je **zasićenih masti**, koje zapravo ne štete profilu masnoća u krvi kao što se prije mislilo. Zasićene masti povećavaju **dobar kolesterol** u tijelu, smanjuju količinu lošeg i to više čak i od sojinog ulja. Također, poboljšava faktor koagulacije krvi i antioksidativni status.

Studije na ljudima pokazuju da **kokosovo ulje** smanjuje važne čimbenike rizika od **srčanih bolesti**.

## Kokosovo ulje blagotvorno djeluje na kosu i kožu

Kokosovo ulje može poslužiti raznim svrhama koje nisu direktno povezane s prehranom. Mnogi ljudi ga koriste u **kozmetičke svrhe** za poboljšanje zdravlja i izgleda njihove **kože** i **kose**. Studije na pojedincima sa **suhom kožom** pokazuju da kokosovo ulje može poboljšati **lipidni sadržaj vlage** u koži.

Kokosovo ulje također može biti izvanredna zaštita protiv **oštećenja kose**, a jedna studija pokazuje učinkovitost ulja kao **kreme za sunčanje** blokira oko 20 % ultraljubičastih zraka. Ipak, tijekom ljetnih mjeseci preporučljivo je korištenje kreme za zaštitu protiv sunca.

Više o prednostima kokosovog ulja za kosu pročitajte [ovdje](#).

Također se može koristiti i za **ispiranje usta** i usne šupljine. Osim što može ubiti neke od bakterija u ustima, **poboljšava zdravlje** i **smanjuje loš zadah**. Ispiranje usne šupljine kokosovim uljem naziva se još i "**oil pulling**" metodom. Kako se kokosovo ulje koristi u ove svrhe možete pročitati [ovdje](#).



## **Masne kiseline iz kokosovog ulja mogu povećati funkciju mozga oboljelima od Alzheimerove bolesti**

**Alzheimerova bolest** je najčešći uzrok **demencije** u svijetu i primarno se javlja kod starijih osoba. Kod Alzheimerove bolesti, čini se da postoji smanjena sposobnost korištenja **glukoze** za stvaranje energije u određenim dijelovima mozga.

Ketonska tijela mogu dostaviti energiju u mozak, a znanstvenici pretpostavljaju da ketoni mogu osigurati alternativni izvor energije za takve nepravilnosti i **smanjiti**

**simptome** Alzheimerove bolesti.

## **Može pomoći da izgubite salo, posebno opasnu masnoću u trbušnoj šupljini**

S obzirom na to da ulje kokosa može **smanjiti apetit** i povećati sagorijevanje masti, ima smisla da također može pomoći u **gubitku težine**. Kokosovo ulje je osobito učinkovito u smanjenju abdominalne masnoće, u trbušnoj šupljini i oko organa. To je najopasnija masnoća i povezana je s mnogim bolestima.

Istraživanja su pokazala kako konzumacija kokosovog ulja pomaže u smanjenju **opsega struka**, a mora se napomenuti da ljudi na kojima je istraživanje provedeno **nisu vježbali** ili **ograničavali unos kalorija**. Izgubili su značajne količine **abdominalne masnoće** jednostavnim dodavanjem kokosovog ulja u svoju prehranu.

Ako želite i vi koristiti sve prednosti kokosovog ulja navedene u članku, pokušajte nabaviti organsko, [djevičansko kokosovo ulje](#).

Saznajte [kako koristiti kokosovo ulje za ljepotu i njegu tijela](#), a [napravite sami i svoj prirodni losion za kožu, od samo tri sastojka](#).

Pročitajte kako koristiti kokosovo ulje za lice [ovdje](#).