

Koža i kosa obožavaju kokosovo ulje

Hladno cijedeno kokosovo ulje, VCO (Virgin Coconut Oil), već se tisućama godina koristi kao ulje za kuhanje u tropskim područjima, ali ono također posjeduje niz ljekovitih svojstava, posebno se ističući svojim blagodatima za ljepotu kose i kože, bez obzira unosite li ga u organizam kao namirnicu ili ga koristite kao beauty proizvod

Kokosovo ulje u prehrani

Istraživanja su pokazala da prirodna kokosova masnoća u prehrani vodi do normalizacije lipida, štiti jetru te osnažuje imunitet. Hladno cijedeno kokosovo ulje pomaže u apsorpciji vitamina topivih u masti (A, D, E, K) te vitamina B skupine. Pomaže također u apsorpciji minerala (kalcij, magnezij i željezo) te se lako apsorbira u tijelu i koži.

Ako pojedete jedan sirovi kokos, to je jednako uzimanju tri ili četiri žličice djevičanskog (hladno cijedjenog) kokosovog ulja. Ako vam sirovi kokos nije dostupan, onda djevičansko kokosovo ulje bez toplinske obrade omogućava zadržavanje monoglicerida i ostalih prirodnih antioksidanata poput tokoferola (vitamin E), vitamin A i C, koji služe kao prirodni konzervansi. Grijanje će uništiti te tvari i ostaviti samo laurinsku kiselinu u zasebnom djelovanju umjesto u kombinaciji s ovim ostalim prehranbenim tvarima.

Kokosovo ulje u kozmetici i masaži

Kokosova palma (*Cocos nucifera*) je drvenasta biljka rasprostranjena u tropskim krajevima, pogotovo na obalama i otocima Tihog i Indijskog oceana. Njen plod se koristi, kako smo napomenuli, za hranu i piće (kokosovo mlijeko) te u industriji krema i sapuna. Kokosovo ulje se dobiva iz kopre, sušenog mesa kokosovog oraha. Iako kobra sadrži manje masnoća od nekih drugih orašastih plodova (npr. badema), kokosovo ulje se ističe visokim udjelom zasićenih masnih kiselina, a također sadrži i minerale poput željeza i cinka.

Kokosovo ulje (sa ili bez dodatka nekog drugog biljnog ulja ili eteričnih ulja) možete koristiti za njegu lica (umjesto kreme) ili njegu tijela. Iako sadrži pretežno zasićene masne kiseline, dobro se upija u kožu i ne ostavlja masni trag. Dobro djeluje na sve

tipove kože. Ulje kokosa je također i dobrodošao dodatak u uljima na njegu nježne kože beba, a može se koristiti i samo. Najčešće se koristi u pakunzima za njegu kose jer hrani i regenerira suhu kosu. Treba istaknuti da žene tropskih rasa koje utrljavaju kokosovo ulje u kosu još od djetinjstva, rijetko kada u starijoj dobi izgube kosu ili posijede.

Hladno cijedeno kokosovo ulje ima protuupalno djelovanje u masaži udova i zglobova. Može pomoći kod gihta, artritisa, reume, bolova u zglobovima, otekline, uništiti gljivice i pomoći u uklanjanju bradavica. Može stimulirati rast folikula kose masažom tjemena.