

# Il segreto dell'olio di cocco



Un libro sull'olio di cocco, per  
ottenere una pelle migliore  
e donarle più vitalità

Perché l'olio di cocco è importante per la vostra salute?

Chiara Valentini

# Il segreto dell'olio di cocco

Perché l'olio di cocco è  
importante per la vostra  
salute?

Un libro sull'olio di  
cocco,

per ottenere una pelle  
migliore e donarle più  
vitalità grazie al potere  
curativo della noce di  
cocco.

di Chiara Valentini

# Contents

**CAPITOLO 1 INTRODUZIONE**

**CAPITOLO 2 CURIOSITÀ  
SULL'OLIO DI COCCO**

**CAPITOLO 3 UN RIMEDIO  
MIRACOLOSO DALLA NATURA**

**CAPITOLO 4 L'OLIO DI COCCO  
IN CUCINA**

**CAPITOLO 5 L'OLIO DI COCCO  
PER LA SALUTE**

**CAPITOLO 6 L'OLIO DI COCCO  
PER LA BELLEZZA**

**CAPITOLO 7 OLIO DI COCCO**

**PER IL CORPO**

**CAPITOLO 8 LA VERSATILITÀ  
DELL'OLIO DI COCCO**

**CAPITOLO 9 PICCOLO ABC  
DELL'OLIO DI COCCO**

**CAPITOLO 10 RIEPILOGO**



# CAPITOLO 1

## INTRODUZIONE

La natura dona alle persone tutto ciò di cui hanno bisogno per vivere. I cavernicoli lo appresero sin dagli albori, sfruttando tale consapevolezza per soddisfare le proprie esigenze personali. Al giorno d'oggi, molte persone non credono più nelle armi miracolose della natura: acquistano creme costose, medicazioni e tutto ciò che possa infondergli più sicurezza di un semplice rimedio naturale.

Tuttavia, tale tendenza sta mutando velocemente. Mentre in molti sono particolarmente entusiasti dell'olio d'oliva, altri stanno imparando a riconoscere anche l'efficacia dell'olio di cocco. Nei Caraibi, l'olio di cocco viene utilizzato soprattutto in cucina. Esso ha molteplici vantaggi. Vi mostreremo le sue proprietà, quali effetti abbia sulla salute, sulla bellezza e quali siano i suoi vantaggi in cucina.





## CAPITOLO 2

# CURIOSITÀ SULL'OLIO DI COCCO

La coltivazione delle palme da cocco vinacque 4000 anni. Tuttavia, i prodotti a base di cocco ottennero un'importanza economica a partire dal XIX secolo, quando gli olandesi iniziarono a coltivarne grandi piantagioni, nell'attuale Sri Lanka. Oggi, la coltivazione di palme da cocco non è

presente solamente nello Sri Lanka, ma si è estesa anche nelle zone tropicali di tutto il mondo, sulle coste e sulle sponde dei fiumi. Le piantagioni di palma da cocco si trovano soprattutto in India, in Indonesia e nelle Filippine. Una parte delle noci di cocco viene messa in commercio nei mercati locali e utilizzata dagli abitanti del luogo; l'altra parte, quantitativamente maggiore, viene invece esportata come noci di cocco o come polpa essiccata. Da tal polpa, chiamata anche *copra*, viene successivamente estratto l'olio di cocco.

# Composizione

In virtù della sua composizione, l'olio di cocco è estremamente salutare, contenendo un'elevata quantità di acidi grassi saturi. Esso ha un colore giallastro, profuma leggermente di noce di cocco e ha una consistenza leggermente cerosa. L'olio può essere conservato per lunghi periodi, ma a distanza di tempo può iniziare ad avere un odore lievemente rancido.

I componenti principali dell'olio di cocco sono i trigliceridi; questi, oltre agli acidi grassi saturi, comprendono anche una parte di acidi oleici insaturi. In più, esso contiene anche lattoni, aminoacidi e sali minerali importanti come calcio, potassio, magnesio e fosforo. Sono inclusi anche oligoelementi fondamentali per il corpo come il rame, lo zinco, la manganese e il ferro, oltre che la vitamina B e la vitamina E (quest'ultima presente solo nell'olio non raffinato).

# Produzione dell'olio di cocco

La base dell'olio di cocco è la cosiddetta copra, termine utilizzato per definire la polpa essiccata del frutto; si tratta di un termine che deriva dalla lingua *malayalam*, nella quale la parola "*koppara*" può venire tradotta approssimativamente come "noce di cocco essiccata".

Per estrarre l'olio di cocco sono necessari diversi passaggi durante il processo di produzione. In primo luogo,

viene rimossa la buccia dalle noci di cocco che, successivamente, vengono divise a metà e messe in forno o in una stanza riscaldata per circa 24 ore. Il calore rimuove l'umidità dalla polpa. Dopo tale fase, si verifica il passaggio in cui la polpa viene rimossa dal resto del frutto, che d'ora in avanti chiameremo copra. La copra viene infine messa in un frantoio e pressata per estrarne l'olio.

L'olio di cocco è un prodotto che deriva completamente dalla noce di cocco. Il

guscio viene decorato e venduto come souvenir, come recipiente o nella forma di altri oggetti di uso comune. La copra non viene utilizzata solamente per la produzione dell'olio, ma anche per ottenere la noce di cocco grattugiata.



# CAPITOLO 3

## UN RIMEDIO

### MIRACOLOSO DALLA

### NATURA

Come abbiamo precedentemente sottolineato, Madre Natura dona alle persone tutto ciò di cui esse hanno bisogno per sopravvivere. Per via del consumismo odierno, spesso ci dimentichiamo dell'esistenza di rimedi miracolosi naturali. Il corpo umano subisce un effetto "a domino": quando

viene colpito da una malattia, questa si diffonde tra i diversi organi. Naturalmente, ciò dipende dal tipo di malattia e dalle circostanze, batteri o virus presenti nell'organismo. Perciò, è importante per noi seguire un'alimentazione sana e consumare principalmente i cibi messi a disposizione da Madre Natura.

Negli ultimi tempi, vengono proposti sempre più prodotti naturali per la salute, la cura del corpo e il benessere. Uno dei prodotti più importanti è l'olio

di cocco, che non può mancare in farmacia, in cucina e nell'armadietto del bagno.

Anche se viene criticato per la sua alta concentrazione di acidi grassi saturi, le caratteristiche che lo rendono un prodotto fondamentale, in realtà, sono ben altre. Si tratta di uno degli oli più naturali tra i più presenti sul mercato. Il grasso di cocco è composto al 99% da acidi grassi saturi, ma sono i sali minerali, le vitamine, gli oligoelementi e gli amminoacidi che lo rendono un

rimedio naturale miracoloso. Senza dubbio, gli acidi grassi saturi sono conosciuti per avere conseguenze negative sui livelli di colesterolo. Tuttavia, nel grasso di cocco gli acidi grassi saturi sono composti principalmente da trigliceridi a catena media. Questi vengono elaborati dal corpo umano in modo diverso rispetto ai grassi normali. Infatti, essi sono assorbiti dal fegato e convertiti direttamente in chetoni. I trigliceridi a catena media non vengono immagazzinati nelle riserve di grasso,

come accadrebbe normalmente. Al contrario, vengono utilizzati subito dall'organismo sotto forma di energia, attivando il metabolismo energetico e la ghiandola tiroidea.

L'acido caprico e laurico, contenuti nella noce di cocco, vengono forniti velocemente al cervello, costituendo una fonte di energia. Così, rinforziamo il sistema immunitario, mentre il colesterolo diminuisce e il corpo aumenta le sue barriere.

## CAPITOLO 4

# L'OLIO DI COCCO IN CUCINA

L'olio di cocco non può assolutamente mancare in una cucina salutista. In molti ancora scelgono di acquistare l'olio che gli permetta di risparmiare di più. Tuttavia, in tal modo, essi utilizzano un prodotto non salutare. Al contrario, l'olio di cocco è di gran lunga più sano rispetto agli altri olii in commercio. Per molte popolazioni è stato ed è ancora

parte integrante dell'alimentazione quotidiana.

In cucina, esso viene utilizzato principalmente per i dolci; ad esempio, per la glassatura e per il cioccolato ghiacciato. Il suo utilizzo è estremamente consigliato perché quest'olio si scioglie leggermente al di sopra della temperatura del corpo umano. È una delle ragioni per cui i dolci si sciolgono letteralmente in bocca. Esistono molte ricette che utilizzano l'olio di cocco come ingrediente principale, e che sono

apprezzate sia dai bambini, che dagli adulti.

È un ingrediente molto facile da utilizzare. Oltre ai dolci, può essere impiegato anche nella realizzazione di zuppe, stufati e frullati. Il suo gusto intenso e il lieve profumo di nocciola contribuiscono a regalare un tocco in più alle vostre pietanze.

## **Dove acquistare l'olio di cocco**

Esso è facilmente reperibile su internet: ad esempio, è possibile acquistarlo su Amazon. Se preferiste acquistarlo



presso i vostri rivenditori locali, lo troverete nei negozi alimentari naturali. È possibile acquistarlo anche nei negozi di cibo biologico e in quelli asiatici.

Durante l'acquisto, è consigliato prestare attenzione al contrassegno presente sulla confezione. Esso dovrebbe contenere la dicitura: *nativo* o *extra*, *spremuto a freddo*, o *vergine* (ci riferiamo all'olio vergine anche col termine "extra"). I prodotti provvisti di tale definizione sull'etichetta della confezione contengono una gran quantità di ingredienti salutari. Nota importante per

la cucina: l'olio di cocco possiede un aroma particolarmente ricco.

## Conservazione

Al contrario degli altri oli, l'olio di cocco deve essere conservato in frigorifero. In tal modo, ci si assicura che tutti gli elementi importanti, come pure il suo gusto unico, non vengano persi.

In frigorifero, l'olio di cocco diventa solido; perciò è necessario rimuoverlo dal frigo almeno 30 minuti prima del suo utilizzo e lasciarlo ammorbidire a

temperatura ambiente. Nota importante per la conservazione: dopo l'apertura, è necessario consumare l'olio di cocco entro, al massimo, un paio di mesi.

## Ricette

Per darvi qualche dritta sull'utilizzo dell'olio di cocco in cucina, vi presentiamo ora alcune ricette.

### Stufato di curry

Ingredienti:

- 200 g lenticchie
- 15 g zenzero fresco
- 1 spicchio d'aglio

- 150 g cipolle
- 400 g cavolfiore
- 1 peperone rosso
- 150 g champignon
- 100 g pomodori ciliegini
- 100 g piselli congelati
- Sale, pepe
- 5 cucchiaini olio di cocco
- 1 cucchiaino burro
- 3 cucchiaini zucchero di canna
- 3 cucchiaini pasta di curry indiana  
mediamente piccante

- 5 mazzetti coriandolo

Bollire le lenticchie affinché si ammorbiscano e salare alla fine. Tagliare a strisce lo zenzero e le cipolle, tritare l'aglio e tagliare i pomodori in quarti. Pulire il cavolfiore, dividerlo in cimette. Pulire i funghi, tagliarli a metà. Pulire il peperone e tagliarlo a dadini. Scaldare l'olio di cocco in una pentola, aggiungere il cavolfiore e dopo 3 minuti aggiungere i funghi; dopo altri 2 minuti, aggiungere gli ingredienti rimanenti e coprire con mezzo litro di acqua bollente. Lasciar

cuocere il tutto senza coperchio per 8 minuti. Tritare finemente il coriandolo e aggiungerlo poco prima di fine cottura.

## Smoothie-Bowl

### Smoothie

Ingredienti:

- 100 ml latte di mandorla non zuccherato
- 200 g mango senza buccia
- 150 g fragole
- 2 datteri
- 1 banana

- 2 cucchiaini mirtilli
- 20 g semi di chia

## Muesli

### Ingredienti:

- 130 g fiocchi d'avena
- 70 g mandorle intere con buccia
- 30 g bacche di Aronia
- 30 g bacche di Goji
- 2 cucchiaini olio di cocco
- 1 ½ cucchiaino miele
- 1 ½ cucchiaino zucchero fiori di cocco

Pulire le fragole, il mango, le banane e tagliare a pezzi non troppo piccoli. Tagliare finemente i datteri. Tenere da parte un po' di frutta per la decorazione finale. Versare il latte di mandorla e inserire tutti gli ingredienti nel frullatore. Frullare fino a ottenere una massa omogenea. A questo punto, aggiungere i semi di chia. Dividere lo smoothie e il muesli in due scodelle e coprire con la frutta che avete messo da parte. Tritare le mandorle - non troppo finemente - , scaldare l'olio di cocco e unire in una scodella con le bacche di



Goji, le mandorle, il miele e lo zucchero di fiori di cocco. Spalmare il composto su una teglia ricoperta di carta da forno e tostare per 8 minuti in forno a 180° (statico - sopra e sotto).

Troverete molte altre ricette su internet. Buon divertimento e buon appetito.

Molti bevono una tazza di caffè al mattino, per cominciare bene la giornata. Per permettere al corpo di avere un alto apporto di energia sin dalla prima tazza, è consigliabile aggiungere un cucchiaino di olio di cocco e mescolare bene. In tal modo, il corpo riceverà l'energia

sufficiente ad affrontare tutto il resto  
della giornata.

# CAPITOLO 5

## L'OLIO DI COCCO PER LA SALUTE

Nel primo capitolo, abbiamo già trattato della composizione dell'olio di cocco, discutendo le sue qualità in cucina. Ora, affronteremo il tema della salute.

### Acne

L'acne si presenta soprattutto negli adolescenti. Tuttavia, anche gli adulti

possono soffrire di tale malattia della pelle. Ognuno di noi possiede un tipo di pelle differente: le sostanze che possono aiutare qualcuno, potrebbero scaturire una reazione allergica in qualcun altro. Inoltre, quasi tutti i prodotti per l'acne contengono elementi chimici la cui efficacia è comprovata per un periodo di tempo limitato, in quanto non hanno un effetto a lungo termine.

L'olio di cocco contiene esclusivamente elementi naturali non dannosi per la pelle, né tantomeno per il fegato.

Bisogna ricordarsi che tutto ciò che viene applicato sulla pelle si riflette sugli organi interni. Il fegato deve lavorare duramente per trasformare le sostanze nocive ed eliminarle attraverso i reni, l'uretra e l'intestino.

L'olio di cocco contiene l'acido laurico: esso contrasta i batteri che costituiscono la causa principale dell'acne. Tuttavia, per coloro che desiderino utilizzare l'olio di cocco per la cura della pelle, è necessario assicurarsi che la propria cute tolleri tale componente.

L'olio di cocco possiede una funzione antibatterica che permette di diminuire ed eliminare l'acne. Tuttavia, esistono tipi di pelle che presentano una reazione del tutto opposta. Purtroppo, l'efficacia dell'olio di cocco contro l'acne viene testata sui conigli e non sulle persone con tipi di pelle differenti. Sarebbe dunque ideale testare inizialmente la reazione della propria pelle, evitando i momenti in cui si è in vacanza, al lavoro o in cui si avvicina un appuntamento romantico. Se dovessero riscontrarsi

miglioramenti, è consigliabile utilizzare l'olio di cocco contro l'acne; in caso contrario, è necessario evitarne questo genere di utilizzo.

## Alzheimer

Secondo alcuni studi, sarebbe possibile estrarre artificialmente i chetoni dall'olio di cocco. Al fine di stabilire una connessione fra l'Alzheimer e i chetoni, è necessario sapere che questa malattia deriva da una quantità limitata di glucosio nel cervello. Il cervello

utilizza il glucosio come riserva di energia. Parrebbe che sia possibile diminuire i sintomi dell'Alzheimer utilizzando i chetoni al posto del glucosio, per rallentare la malattia o addirittura farla regredire.

## **Demenza**

L'Alzheimer e la demenza vengono spesso associati erroneamente. Con il termine demenza, si indicano le malattie connesse a una perdita delle abilità mentali. L'Alzheimer è un tipo di



malattia legato alla demenza.

Ora, vorremmo approfondire gli effetti positivi dell'olio di cocco sulla demenza, dopo avere già citato i benefici che esso può portare ai malati di Alzheimer.

La mancanza di un apporto di glucosio al cervello è la causa principale della demenza. Non potendo usufruire di tali sostanze, il cervello si trova costantemente in una situazione di carenza di energia. Ciò conduce alla morte delle cellule cerebrali, senza la possibilità che esse vengano rigenerate.

I trigliceridi a catena media contenuti nell'olio di cocco vengono trasformati in chetoni dopo il consumo e durante il processo di digestione, per cui essi possono essere utilizzati come apporto energetico dal cervello. Esistono diversi studi, tra cui citiamo l'approfondimento della dottoressa May Newport, a favore dell'impiego dell'olio di cocco nei pazienti malati di Alzheimer. Dopo poche settimane di utilizzo, si può riscontrare un miglioramento dello stato della malattia. Le documentazioni della dottoressa Newport hanno dato vita a

uno studio omonimo.

## Disintossicazione

L'olio di cocco è utilizzabile esternamente e internamente. Esistono diversi metodi per disintossicare il corpo. Unica nel suo genere - e particolarmente efficace - è la disintossicazione con l'olio di cocco. È sufficiente una dose di uno o due cucchiaini, sette volte al giorno. Tale processo di disintossicazione dura da un giorno a una settimana. È consigliabile

inoltre abbinarvi l'argilla medicinale, in quanto facilita l'eliminazione degli elementi nocivi all'interno del nostro corpo.

## Raucedine

Il vero toccasana della raucedine è il tè - meglio se mirato a curare i sintomi del raffreddore - a cui vengano aggiunti miele e olio di cocco.

## Tosse

Per la tosse, può tornare d'aiuto bere un tè contro il raffreddore con miele e olio di cocco, per rafforzare il sistema immunitario ed eliminare virus e batteri.

## Infezioni

Le infezioni sono generalmente causate dai virus e dai batteri, ma spesso anche dai funghi. Qui, l'olio di cocco è un vero toccasana, contenendo una grande quantità di acido laurico (50%). Le sue qualità antisettiche fungono da barriera immunitaria per il corpo e la pelle.

L'olio di cocco aiuta il processo di rigenerazione della pelle. Le verruche e le micosi cutanee sono malattie della pelle che gli antibiotici reperibili in farmacia non potrebbero curare, in quanto inefficaci contro i virus. Con l'olio di cocco, applicato regolarmente e con una certa frequenza, i problemi della pelle diminuiscono, potenzialmente sino a sparire.

## Ferite

L'olio di cocco non dovrebbe mancare

in nessun armadietto dei medicinali. È un ottimo alleato quando si tratta di dover curare tagli, abrasioni e ferite aperte. Ciò deriva dalla funzione antibatterica, fungicida e antivirale degli elementi da cui è composto. Applicando l'olio di cocco sulla ferita, essa viene protetta dalle infezioni. Inoltre, l'olio attiva e stimola il naturale processo di guarigione. Infine, diminuisce la formazione di cicatrici e, in alcuni casi, ne previene addirittura la formazione.







# CAPITOLO 6

## L'OLIO DI COCCO PER LA BELLEZZA

### Occhi

Non serve necessariamente restare svegli una notte intera per notare un rigonfiamento degli occhi: anche quando si dorme male o si lavora troppo, gli occhi tendono ad affaticarsi. Un aiuto per gli occhi gonfi è l'olio di cocco applicato sui dischetti d'ovatta: questi

vengono appoggiati sugli occhi, mentre vengono premuti sulla pelle con l'aiuto di un cucchiaino freddo (meglio se precedentemente tenuto in frigorifero). In risposta alla temperatura, il gonfiore diminuisce, mentre l'olio di cocco nutre la pelle intorno agli occhi.

## Capelli e cuoio capelluto

L'olio di cocco è un ottimo alleato nella cura dei capelli che tendono a ungersi in fretta. Esso aiuta anche in presenza di doppie punte, idratandole, curandole e

proteggendole.

Il cuoio capelluto, talvolta, può dare prurito. L'olio di cocco è il prodotto ideale che vi aiuterà a idratare il cuoio, contrastando il prurito, e a prevenire la formazione della forfora.

## Mani

Le mani sono la parte del corpo più soggetta allo stress giornaliero, poiché, indipendentemente dalla professione che si esercita, esse vengono “impiegate” in ogni momento. Per questo motivo,

bisogna prendersi cura delle proprie mani, per mantenerle morbide e idratate. Con una piccola quantità di olio di cocco, spalmato come una crema, esse riceveranno i nutrienti di cui hanno bisogno, per essere sempre pronte ad affrontare qualsiasi situazione.

## Pelle

Come abbiamo già discusso nel capitolo dedicato all'acne, ognuno ha una pelle diversa. Contro la pelle secca, l'olio di cocco è uno dei rimedi migliori in

assoluto. L'olio non solo fornisce al corpo l'idratazione di cui necessita, ma rilascia anche quegli elementi importanti per l'organismo e per la pelle.

Chi è sempre di fretta ma non rinuncia a coccolarsi con un bagno caldo, può versare qualche goccia di olio di cocco nella vasca, per evitare di utilizzare il sapone.

Per la cura del corpo e del viso, l'olio di cocco è un ottimo compromesso quando si vuole dire basta a creme o

lozioni costose. Prendere una quantità minima di olio solido e sfregarlo tra le mani, finché non si scioglie; poi, applicarlo sulla pelle pulita.

La pelle è l'organo più grande del corpo umano. In assenza di un equilibrio, possono verificarsi screpolature o presentarsi alcune impurità cutanee. In questo caso, l'olio aiuta la pelle a rinnovarsi . Questo vale anche per coloro che hanno una pelle grassa o secca.

Il peeling ha un ruolo importante nella cura della pelle e dovrebbe essere effettuato almeno una volta al mese. Per preparare un peeling, mischiare l'olio di cocco con lo zucchero di canna per formare un composto spalmabile da applicare su tutto il corpo. Dopo averlo lasciato agire per un po' di tempo, rimuoverlo con dell'acqua calda. Grazie all'azione abrasiva dello zucchero, le cellule di pelle morta e le impurità vengono rimosse. L'olio di cocco è la componente salutare che rimane anche dopo il risciacquo e



protegge la pelle.

## Labbra

L'olio di cocco rende le labbra secche nuovamente morbide e lucenti. Per la cura delle labbra, è un vero e proprio miracolo della natura.

# CAPITOLO 7

## OLIO DI COCCO PER IL CORPO

### Dimagrire

È più facile dimagrire assumendo l'olio di cocco, piuttosto che seguendo una dieta. Ciò è dovuto al fatto che l'olio di cocco regola il metabolismo energetico del corpo, favorendo l'eliminazione delle riserve di grassi. Al contrario di molte altre diete, qui manca il

famigerato effetto yo-yo.

Ecco una breve spiegazione degli effetti dell'olio di cocco sul corpo. Chi mira al dimagrimento, deve fornire al corpo un quantitativo di energia inferiore rispetto al suo fabbisogno. Tale meccanismo cessa di funzionare dopo aver terminato la dieta, quando il corpo capisce di non essere più in deficit energetico. La conseguenza è che il corpo finisce per sviluppare nuovamente le riserve di grasso, che fungeranno da fonte di energia a cui attingere durante la dieta

successiva che si sceglierà intraprendere.

L'olio di cocco contiene molti elementi che forniscono energia al corpo. Tuttavia, i trigliceridi a catena media - contenuti nei grassi dell'olio di cocco - vengono utilizzati diversamente. Durante il processo di digestione, essi sono trasformati in chetoni che possono essere utilizzati subito come apporto energetico. A differenza degli altri grassi, i chetoni non vengono depositati come riserve, ma stimolano il

metabolismo, energizzando l'intero organismo. Più il corpo è in movimento, più aumenta il numero di calorie bruciate. L'apparato digerente e il fegato non vengono sovraccaricati, mentre il livello degli zuccheri nel sangue rimane si stabilizza.

## Cellulite

Per un corpo attraente, le smagliature sulle cosce o sul sedere sono costituiscono un grosso ostacolo. Pur avendo provato diversi metodi per

sconfiggere la cellulite , ormai senza più speranze, vi consiglio comunque di dare una possibilità all'olio di cocco. Dopo una doccia calda, massaggiatelo sulla pelle ancora umida. Prima, è consigliato bere almeno tre bicchieri (meglio quattro) di acqua. Le sostanze nutritive di questo olio esotico penetrano nelle cellule della pelle e forniscono i sali minerali e le vitamine necessarie. È fondamentale un elevato apporto di liquidi, così che le scorie disciolte vengano eliminate dai tessuti attraverso l'uretra. Le cellule si rigenerano e le

smagliature diminuiscono, o addirittura spariscono.

## Smagliature da gravidanza

Durante gli ultimi tre mesi di gravidanza, compaiono le cosiddette “smagliature da gravidanza”. Per fortuna, non è un fenomeno che si verifica in tutte le donne, ma coloro che ne soffrono non fanno i salti di gioia. Anche in questo caso, l’olio di cocco è un’arma miracolosa. Massaggiare quotidianamente l’olio sulla pelle umida

( cfr. trattamentoanti-cellulite di cui sopra).



# CAPITOLO 8

## LA VERSATILITÀ DELL'OLIO DI COCCO

L'olio di cocco è estremamente versatile, tanto che può risultare complesso elencare ogni suo possibile utilizzo. Perciò, di seguito esporremo solo alcuni dei benefici che sono stati riscontrati durante il suo impiego. Tali risultati sono stati dimostrati da studi scientifici, come quelli condotti dall' Athlone Institut of Technology in

Irlanda, o come le attestazioni che compaiono nella documentazione di scienziati australiani, cinesi e dermatologi indiani.

L'olio di cocco è miracoloso per i capelli: li rende più forti, li protegge e previene le doppie punte. Se applicato sul cuoio capelluto, si ristabilisce il suo equilibrio mentre viene stimolata la crescita dei capelli.

L'olio di cocco è liquido a temperatura ambiente, ma si solidifica in frigorifero.

In questo stato, può essere utilizzato come cera per i capelli. Sfregarne una piccola quantità fra le mani, applicarla sui capelli e modellarli. Non appena l'olio si raffredda, esso si solidifica e fissa l'acconciatura.

L'olio di cocco è un grande alleato nella cura della pelle, soprattutto quella del viso

Si tratta pur sempre di un prodotto naturale, per cui è necessaria una certa costanza nel suo utilizzo, per poterne

testare l'efficacia. Lo stesso vale per i rimedi omeopatici e i medicinali che contengono esclusivamente principi attivi naturali. Se sono presenti impurità, rughe o altri problemi della pelle, è necessario un po' più di tempo prima che l'olio agisca in modo efficace. Del resto, le imperfezioni, le verruche o i problemi di salute si sviluppano nel tempo; così, il processo di guarigione segue lo stesso identico principio. È quindi necessario essere pazienti, poiché i suoi effetti non sono immediati.

# CAPITOLO 9

## PICCOLO ABC DELL'OLIO DI COCCO

### Struccare

Esistono molti prodotti per struccarsi: ma l'olio di cocco è tra i meno costosi, ma tra i più efficaci. Utilizzare l'olio come una crema e massaggiarla con piccoli movimenti circolari sul viso. In questo modo, è possibile rimuovere facilmente anche il trucco resistente

all'acqua. Dopo il risciacquo, l'olio di cocco lascerà una leggera pattina grassa che proteggerà la pelle dalla disidratazione.

## **Sostituto del dopobarba**

L'olio di cocco ha delle qualità curative che lo rendono ideale come prodotto da utilizzare dopo la rasatura. È adatto sia per gli uomini che per le donne, ed è un ottimo sostituto del dopobarba. Con l'olio di cocco è possibile evitare i cosiddetti "brufoli da rasoio" che

compaiono dopo l'epilazione o la rasatura. Esso, infatti, contiene delle sostanze antinfiammatorie.

Inoltre, è possibile utilizzare l'olio di cocco come sostituto della schiuma o del gel da barba.

## Deodorante

La maggior parte dei deodoranti contiene sostanze che non tutti tollerano. L'olio di cocco è un prodotto completamente naturale da utilizzare

come sostituito per la maggior parte dei deodoranti. Applicare sotto le ascelle dopo ogni doccia.

Un altro tipo di combinazione prevede un miscuglio di olio di cocco, bicarbonato di sodio e amido di mais. Mentre il bicarbonato impedisce la formazione di cattivi odori, l'amido di mais assorbe l'acqua. Chi desidera un deodorante profumato può aggiungervi della lavanda, dell'olio di melaleuca (o tea tree oil), oppure degli altri oli eterici profumati.



## Rughe sul viso

Quando si iniziano a notare le prime rughe è possibile utilizzare l'olio di cocco come prodotto anti-età. Con questo rimedio naturale, ci si prende cura quotidianamente del viso, così che le rughe, i brufoli e i punti neri vengono eliminati.

## Protezione dagli insetti

Durante i periodi più caldi dell'anno, gli insetti diventano una vera e propria

piaga. Che siano zecche, tafani, zanzare o simulidi – hanno tutti qualcosa in comune: DANNO FASTIDIO! Non importa se pungano come le api o mordano come le zecche: in ogni caso, disturbano con la loro presenza. Grazie alla quantità di acidi grassi presenti nell'olio di cocco - che raggiunge il 50% - , esso si rivela essere uno strumento particolarmente efficace. Gli acidi grassi proteggono dagli insettistriscianti o volanti, fino a sei ore. L'olio di cocco è molto utile anche per curare i morsi d'insetto.

## Massaggi

L'olio di cocco è particolarmente adatto come sostituto dell'olio per massaggi. Esso penetra velocemente nella pelle e distribuisce così i suoi principi attivi. In tal modo, la pelle riceve l'idratazione di cui ha bisogno. L'aroma forte della noce di cocco è un altro punto a favore di questa sostanza.

**Smettere di fumare con l'olio di cocco**

Smettere di fumare è molto difficile, soprattutto per coloro che lo fanno da molti anni. L'*oil pulling* con l'olio di cocco è un ottimo rimedio per interrompere tale dipendenza: basterà semplicemente portare alla bocca un cucchiaino d'olio e fare dei "risciacqui". Durante tale processo, il corpo si libererà delle tossine che verranno assorbite dall'olio, attraverso la mucosa orale. L'olio non dovrà essere deglutito, ma sputato dopo circa tre minuti. La procedura dovrebbe essere ripetuta

almeno due volte al giorno. Sarebbe meglio effettuare questa procedura al mattino, prima della colazione. Dopo aver sputato l'olio, è necessario lavarsi i denti e bere almeno mezzo litro d'acqua.

## **Scottatura**

L'olio di cocco è un rimedio perfetto per proteggere il proprio corpo e curare una scottatura.

## **Protezione solare**

L'olio di cocco non solo è efficace solo dopo essere stati esposti al sole, ma è particolarmente indicato anche come fattore di protezione solare. Le sostanze contenute in esso fungono da rivestimento protettivo naturale per la pelle, offrendo una protezione 20 contro i raggi UV, che costituiscono la causa principale del cancro alla pelle. Inoltre, l'olio di cocco protegge dai radicali liberi e non ostruisce i pori.

## **Animali**

Il cane è il migliore amico dell'uomo; è allo stesso tempo compagno fidato, coinquilino e familiare. Il vostro animale sarà solamente più felice se di tanto in tanto deciderete di coccolarlo, ungendogli il pelo con dell'olio di cocco. La quantità - una punta di coltello- sarà sufficiente per conferire al pelo dell'animale una nuova lucentezza.

Lo stesso vale anche per i gatti, che normalmente si prendono cura di se stessi. Tuttavia, anche loro vi saranno

grati vi prenderete cura del loro pelo con dell'olio di cocco.

Esso non solo donerà lucentezza al pelo del vostro gatto o cane, ma sostituirà anche il "collare contro le zecche" tanto odiato dai nostri amici a quattro zampe. L'olio protegge efficacemente i cani e i gatti dagli attacchi di zecche, pulci e altri insetti. Per proteggerli dai parassiti, è sufficiente aggiungerne un cucchiaino da tè nel cibo. Non preoccupatevi: gli animali amano sia il profumo che il gusto di questo ingrediente esotico.



Non sono solamente cani e gatti a poter beneficiare dell'olio di cocco, in quanto esso è ideale anche per i cavalli, da abbinare alla loro nutrizione, per contribuire a mantenere l'equilibrio della flora intestinale. I cavalli hanno un sistema digestivo molto complesso e sensibile; l'aggiunta di olio di cocco al loro cibo elimina i parassiti intestinali, migliora la flora e salvaguarda l'equilibrio del sistema digestivo.

Tale ingrediente protegge i cavalli dagli

ectoparassiti di qualunque genere, tra cui zecche, tafani e acari. È possibile trattare anche le infezioni da funghi, di cui soffrono spesso gli animali più anziani.

I simulidi sono degli insetti che portano i cavalli a sviluppare delle allergie, causando un eczema solare. Il sintomo primario dell'eczema è un forte prurito, che spinge gli animali a grattarsi, causando un'irritazione che rischia di trasformarsi in lesione o ferita.

Spalmando l'olio di cocco sulla pelle del cavallo, il profumo mantiene a distanza i simuli. Si può anche utilizzare per trattare infiammazioni già presenti, eczemi o ferite, che guariranno assai più velocemente. Per gli eczemi causati da simuli, l'applicazione dell'olio facilita la guarigione e diminuisce il prurito. In tal modo, la pelle, il pelo e la criniera si rigenerano gradualmente.

## Denti

I denti necessitano di una cura quotidiana, per mantenere le gengive sane a lungo. Anche in questo caso, l'olio di cocco è un ingrediente perfetto da abbinare a un dentifricio preparato in casa. Mischiare l'olio e il bicarbonato in parti uguali e aggiungere della stevia o un altro dolcificante. Il vostro dentifricio è pronto. In base ai vostri gusti, è anche possibile aggiungere dell'olio essenziale di menta, per un gusto piacevolmente fresco.

# CAPITOLO 10

## RIEPILOGO

L'olio di cocco è un vero e proprio rimedio naturale miracoloso. Tuttavia, chi lo utilizza oggi e si aspetta un risultato domani, ne rimarrà sicuramente deluso; del resto, anche i rimedi miracolosi richiedono tempo per avere effetto.

L'olio di cocco è estremamente versatile. Ad esempio, si può utilizzare in cucina,

per cucinare delle ricette deliziose. Nel capitolo *L' Olio di Cocco in Cucina* vi abbiamo presentato alcune ricette, dandovi delle indicazioni sui luoghi in cui è possibile reperirlo, e su come conservarlo correttamente. Tuttavia, questo è solo uno dei tanti campi in cui esso può essere facilmente impiegato.

A seguire, esso riveste un ruolo importante anche nel settore cura del corpo e bellezza. È possibile prendersi cura della propria pelle grazie all'impiego dell'olio di cocco, che

conferisce le sostanze nutritive necessarie e si occupa di eliminare diversi tipi di problematiche cutanee. Anche per le labbra, gli occhi e i denti, questo rimedio esotico si rivela essere ancora una volta un vero e proprio toccasana. Inoltre, esso è particolarmente adatto come base per creare un deodorante, un dentifricio o una schiuma da barba.

Il suo aroma contribuisce a creare un'atmosfera rilassante: esso può essere impiegato anche come olio per

massaggi; in quanto il suo profumo stimola i nostri sensi. Questo vale anche per i massaggi ai piedi, che beneficiano non solo dell'effetto defaticante dell'olio, ma vengono anche idratati, ammorbiditi e nutriti a fondo.

Se l'olio di cocco viene mischiato con lo zucchero e l'olio d'oliva, si realizza un peeling per i piedi che combatte la ruvidità. Provate: è allo stesso tempo un peeling e unrimedio per i vostri piedi.

Anche per quanto riguarda la nostra



preziosissima salute, l'olio di cocco si rivela essere un rimedio sorprendentemente efficace. Abbiamo deciso di elencarne le caratteristiche generali, approfondendo soltanto le malattie più comuni.

Abbiamo inoltre descritto dettagliatamente i benefici dell'olio di cocco sull'acne. Ricordatevi di testare l'olio su una piccola zona del vostro corpo, per evitare reazioni allergiche inaspettate.

Nel capitolo intitolato *L'Olio di Cocco per la Salute* abbiamo trattato la demenza e le malattie che appartengono a questo gruppo, come, ad esempio, l'Alzheimer. Abbiamo anche spiegato i motivi per cui l'olio di cocco è particolarmente efficace contro questo genere di malattia. Anche qui, è importante ricordarsi che i risultati richiedono tempo. Bisogna essere fiduciosi e avere molta pazienza, ma, alla fine, si verrà ripagati: secondo gli studi che abbiamo citato, a distanza di tempo, sarà possibile riscontrare dei

miglioramenti. La dottoressa May Newport, per un certo periodo di tempo e con regolarità, ha somministrato l'olio di cocco al marito, malato di Alzheimer. Dopo alcune settimane, ha potuto notare un miglioramento nel suo stato di salute. Durante tale periodo, la dottoressa ha riportato su un diario tutte le informazioni che, in seguito, hanno dato nome allo studio odierno.

Se prendessimo nota di ciò che mangiamo, beviamo, respiriamo o assumiamo regolarmente, i medici

avrebbero sicuramente da che ridere in merito. Purtroppo, pur seguendo un'alimentazione sana, e tenendosi lontani da fumo e alcol, non possiamo evitare di entrare in contatto con alcune sostanze nocive: ad esempio, questo è il caso delle emissioni di gas delle vetture, che inaliamo ogni giorno, camminando per strada. Il nostro fegato deve sv lavorare duramente per eliminare le tossine dal nostro corpo.

L'olio di cocco è un rimedio naturale che aiuta il fegato a disintossicare il

corpo. Chi desidera smettere di fumare, può trovare un aiuto valido in quest'olio, grazie alla tecnica dell'*oil pulling*, attraverso il quale si eliminano le tossine dal corpo, aiutando i fumatori ad abbandonare il vizio del fumo.

In realtà, sono tanti gli elementi nocivi e dannosi che vengono eliminati dal corpo grazie all'olio di cocco. Per far sì che ciò avvenga, è necessario assumerne un cucchiaino per sette volte al giorno. Per rafforzare l'azione, è consigliato abbinarlo all'argilla medicinale.

Durante il periodo di somministrazione, è necessario consumare molti liquidi, al fine di promuovere l'eliminazione delle sostanze nocive attraverso l'uretra.

Tra gli altri benefici, l'olio di cocco è un ottimo alleato per combattere le infezioni, in quanto esso possiede una grande quantità di acido laurico, che attiva e stimola il processo di guarigione del corpo, attaccando batteri e virus.

Dunque, l'olio di cocco è una cura naturale miracolosa che aiuta a

combattere alcune problematiche legate al funzionamento del corpo umano. Di seguito, vorremmo ricordarvi una caratteristica fondamentale di questo prodotto: l'olio di cocco è un elemento naturale che, per portare dei risultati, deve essere utilizzato con costanza, in un lasso di tempo abbastanza ampio. Del resto, anche i miracoli richiedono del tempo, no? L'attesa premierà i più pazienti. L'olio di cocco è estremamente versatile, più economico rispetto alla maggior parte dei prodotti di bellezza in commercio,

ed è facilmente reperibile. Le nostre esperienze con l'olio di cocco sono estremamente positive, tanto che non possiamo - né vogliamo - più farne a meno. Provatelo anche voi e lasciatevi sbalordire dalla sua efficacia.

Chiara Valentini

Nella pagina seguente, vorrei presentarvi un libro che ho scritto, riportando un brano campione inedito, selezionato a posta per il mio pubblico.



La vostra, Chiara Valentini

.

# **ESTRATTO**

.

Il segreto  
di bellezza dei tuoi  
capelli

Capelli più sani e  
voluminosi grazie  
all'alimentazione

Chiara Valentini



# INTRODUZIONE

I capelli sono qualcosa di molto personale e vengono generalmente apprezzati e curati da tutti. Non solo noi donne ci prendiamo sempre più cura dei nostri capelli, ma anche gli uomini hanno iniziato a prestar loro più attenzioni per migliorare l'aspetto estetico. Purtroppo il segreto per ottenere dei bei capelli rimane sconosciuto a molti. Fortunatamente è molto semplice rinforzarli e donare una

nuova lucentezza con un paio di prodotti di uso domestico e un'alimentazione corretta.

In questo libro vi spiegheremo dettagliatamente come è possibile avere capelli più belli Perché dei capelli belli non sembrano solo attraenti, ma hanno anche un effetto positivo sulla persona nel suo complesso. Il nostro manuale vi mostra quali sono i segreti nascosti, l'alimentazione corretta e gli alimenti più adatti da consumare. Nel fare ciò, esamineremo estensivamente la struttura del capello e la sua sensibilità.

Naturalmente, terremo in considerazione anche le proprietà negative dei capelli, o quali sono le cause responsabili della fragilità del capello, delle doppie punte o dell'aspetto trascurato.





## CAPITOLO 2

# Cosa rivela la struttura dei capelli sui nostri capelli

I capelli sono un segreto per se. Sia le donne che gli uomini si chiedono sempre di più quale sia la loro struttura dei capelli per poter scegliere i prodotti più adatti per la cura. Prima di identificare la propria struttura, però, sarebbe necessario capire per quale motivo essa sia così importante. Fornisce informazioni su quale sia lo spessore dei

capelli e dà una risposta alla domanda „che tipo di cura necessitano i miei capelli?“. Prima di valutare più dettagliatamente il segreto della cura dei capelli, però, dovremmo inizialmente capire con chiarezza quale sia la vostra struttura. Questa deve essere determinata allo stesso modo sia negli uomini che nelle donne. Non avete bisogno di molte conoscenze specialistiche per riconoscerla.

**In che modo si differiscono le singole strutture dei**

## capelli l'una dall'altra?

È molto semplice riconoscere la struttura dei capelli, poiché ne esistono principalmente tre. Si differenziano fra fini, normali e grossi. Queste tre strutture di capelli vengono accompagnate da diverse caratteristiche. Per esempio i capelli fini sono molto vulnerabili ai danni. I capelli normali, dall'altra, parte sono molto più resistenti ed è più facile prendersene cura nella vita di tutti i giorni. È molto diverso per i capelli grossi, Perché sono

più difficili da curare. Chi possiede questo tipo di capelli sa esattamente quello di cui stiamo parlando.

Suggerimento: Se i vostri capelli appaiono fini o normali, questo non dice niente sulla struttura dei singoli capelli. Quindi anche i capelli fini possono apparire voluminosi.

Le differenze nella struttura dei capelli si possono identificare nella dimensione o, piuttosto, nel diametro dei singoli capelli. I capelli con una struttura molto

fine possiedono un diametro compreso tra i 0,04 e i 0,05 mm. La struttura normale ha un diametro che si estende dai 0,06 ai 0,07 mm. Per quello che riguarda i capelli grossi il diametro può raggiungere i 0,08 mm. Ovviamente non dovete misurare ogni singolo capello con una riga per capire se possedete una struttura fine o grossa.

## **Le caratteristiche delle singole strutture dei capelli**

Per scoprire quale tipo di struttura di capelli possedete, non dovete naturalmente mettervi davanti allo specchio e misurare ogni singolo capello. Esistono semplici fattori che possono rilevare il tipo di struttura senza bisogno di misurazioni. Iniziamo con le caratteristiche dei capelli con una struttura fine. I capelli fini sono molto vicini al cuoio capelluto e per questo motivo appaiono facilmente grassi. Soprattutto le persone bionde sono molto inclini a questa struttura. È difficile dare volume ai capelli fini e

necessitano una cura molto specifica. Particolare attenzione dovrebbe essere data agli shampoo per la cura.

Arriviamo ai capelli normali. La struttura dei capelli normali può essere ben integrata tra quella dei capelli sottili e dei capelli grossi. Le caratteristiche di questa struttura vengono considerate in questo segmento. I capelli normali possono perdere velocemente volume e tendono ad apparire secchi. Questo crea rapidamente capelli fragili, che di conseguenza portano ad una brutta

immagine. Grazie ad una cura speciale è possibile aiutare particolarmente bene questi capelli.

L'ultima struttura è quella dei capelli grossi. Anche questa tende a seccare velocemente e ad apparire caotica. Soprattutto quando si tratta di domare i capelli, le persone con i capelli grossi riconoscono il problema. È difficile sistemarli, dargli la piega corretta e inoltre non rimangono mai al loro posto. Inoltre, i capelli risultano più dritti a causa del loro stesso peso, e questo può



essere un problema dopo aver raggiunto una certa lunghezza. In questo caso è ideale utilizzare prodotti per la cura idratanti.

Vi siete già riconosciuti in uno di questi tipi? Se questo è il caso, allora adesso sapete a quale categoria appartenete e siete a conoscenza dei rischi.

## **La struttura dei capelli cambia**

La struttura dei capelli non rimane

invariata per tutto l'arco della nostra vita. Essa può cambiare con il passare degli anni. Ciò significa che chi da bambino possiede capelli grossi non li deve necessariamente avere anche da adulto. La struttura dei capelli varia a causa di diversi fattori. Sia i fattori esterni che quelli interni possono contribuire a cambiare la struttura dei capelli con l'età.

Tra i fattori esterni, che possono cambiare la struttura dei nostri capelli in ogni momento, appartengono fra gli altri

i prodotti di cura, l'umidità e l'intensità del lavaggio come pure gli ingredienti chimici. Secondo gli esperti fra i prodotti chimici troviamo le tinte, i coloranti e anche l'acqua clorata delle piscine. In aggiunta agli ingredienti chimici troviamo la forte pressione esercitata mentre i capelli sono legati. Così come pure acconciarli continuamente. Anche indossare un casco protettivo può portare ad un cambiamento della struttura. Inoltre le influenze termiche sono un aspetto che deve essere preso in considerazione

quando si tratta questo tema. Ad esempio, l'asciugatura a caldo o la permanente possono influenzare rapidamente la struttura del capello nel tempo.

È altrettanto importante valutare i fattori interni in aggiunta a quelli citati in precedenza. Tra i fattori interni troviamo una quantità sufficiente di sonno, un consumo adeguato di liquidi ed un'alimentazione equilibrata e ricca di vitamine. Quest'ultimo punto viene approfondito più specificamente in

questo libro. Ma non è tutto. Esistono molti altri fattori interni che possono cambiare la struttura dei capelli. È importante notare l'equilibrio ormonale come pure diverse malattie. Chi, per esempio, soffre di ipotiroidismo, può facilmente riscontrare quanto la struttura dei capelli cambi velocemente.

**Com'è possibile riconoscere  
i cambiamenti nella  
struttura dei capelli**

L'inizio del cambiamento è particolarmente difficile da riconoscere. Siamo abituati a spazzolare, acconciare e lavare i nostri capelli quotidianamente. Può dunque succedere che non ci rendiamo conto che la struttura dei capelli stia cambiando. I primi segnali di un cambiamento sono la caduta dei capelli e una maggiore necessità di cure. Se doveste aver capito che i vostri capelli stanno iniziando a cadere, oppure che non si possono più acconciare come prima, allora potrebbe essere che la vostra struttura sta

cambiando. Soprattutto i capelli grossi tendono molto spesso a cambiare la loro struttura con l'età. Diventano più fini e vulnerabili. Al più tardi in questo stadio dovrebbero essere presi provvedimenti. Solo allora sarà garantito che la struttura del capello si possa rigenerare.

La versione completa è disponibile su Amazon.

# Informazioni legali

1<sup>a</sup> edizione

©DiGi Generation GbR, 2019

Tutti i diritti riservati.

DiGi Generation GbR

Im Ebertswinkel 9

D- 64625 Bensheim

GERMANIA



Rappresentanti legali: Dr. Özgür

Dagdelen, Torben Gebbert

Posta elettronica:

[hallo@digigeneration.de](mailto:hallo@digigeneration.de)

Quest'opera e tutti i suoi contenuti sono protetti da copyright. La ristampa o la riproduzione, totale o parziale, come pure l'immagazzinamento, la modifica, la copia e la distribuzione con l'aiuto di sistemi elettronici, totale o parziale, non è autorizzata senza il consenso scritto dell'autore. Tutti i diritti di traduzione riservati.

I contenuti di questo libro sono stati ricercati tramite l'utilizzo di fonti riconosciute e verificate con grande attenzione. L'autore non assicura tuttavia nessuna garanzia per l'attualità, la precisione e la completezza delle

informazioni fornite. Richieste di risarcimenti di danni nei confronti dell'autore che si riferiscono a una lesione della salute, materiale o ideale, derivata dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle informazioni qui riportate, oppure dall'utilizzo di informazioni sbagliate o incomplete, sono escluse di principio, a condizione che dalla parte dell'autore non esista una grave colpa intenzionale dimostrabile. Il contenuto di questo libro non deve essere sostituito a una consultazione medica o a una cura medica professionale.

Questo libro fa riferimento a contenuti di terzi. L'autore dichiara e conferma esplicitamente che al momento della creazione del link non sono presenti contenuti illeciti nelle pagine di cui è presente un collegamento. Sui contenuti dei collegamenti l'autore non ha nessuna influenza. L'autore si distanzia quindi espressamente da tutti i contenuti delle pagine linkate che sono state modificate dopo la creazione del link. Per contenuti illegali, errati o non completi, e, in modo particolare per i danni causati dall'utilizzo o dal mancato utilizzo delle

informazioni qui riportate, è responsabile solo il gestore della pagina alla quale si è indirizzati, e non l'autore di questo libro.