

# ACEITE DE COCO

## PARA PRINCIPIANTES

TU GUÍA ÚLTIMA PARA UNA SALUD, BIENESTAR,  
BELLEZA Y PÉRDIDA DE PESO ÓPTIMOS



B E T H V I C T O R



# **Aceite de coco para principiantes:**

***Tu guía última para una salud, bienestar, belleza y pérdida de peso óptimos.***

# Índice

[Introducción](#)

[Capítulo 1: Aceite de coco para la salud](#)

[Capítulo 2: Aceite de coco para el bienestar](#)

[Capítulo 3: Aceite de coco para la belleza](#)

[Capítulo 4 : Cómo usar el aceite de coco](#)

[Capítulo 5: El aceite de coco comparado con otros aceites](#)

[Conclusión](#)

# Introducción

Quiero agradecerte y felicitarte por haber descargado el libro “Aceite de coco: Tu guía última para una salud, bienestar, belleza y pérdida de peso óptimos”.

Este libro contiene pasos probados y estrategias sobre cómo usar el aceite de coco para alejar enfermedades, mantener tu cuerpo en forma y saludable y tener una piel brillante y llena de juventud.

En Asia Pacífico y otros países tropicales, el coco es considerado el árbol de la vida y lo es por una buena razón. A pesar de que el coco está compuesto principalmente por grasas saturadas, es considerado saludable porque de su alto contenido de ácidos grasos de cadena media, los cuales son fácilmente absorbidos por el cuerpo e instantáneamente convertidos en energía en lugar de grasas.

Este impresionante aceite tropical ofrece muchos beneficios. No es sólo usado para hornear y cocinar, también es benéfico para la salud, la belleza, el cuidado del cabello y de

la piel. También ayuda a mantener tu cuerpo delgado y ayuda en la pérdida de peso.

En este libro aprenderás:

- Qué es el aceite de coco
- Beneficios del aceite de coco para la salud
- Beneficios del aceite de coco para el bienestar
- Beneficios del aceite de coco para la belleza
- Cómo usar el aceite de coco
- Las ventajas de usar aceite de coco
- El aceite de coco comparado a otros aceites

Este libro contiene todo lo que necesitas saber sobre el aceite de coco y cómo puedes usarlo para ayudarte a mantener una piel saludable y visiblemente joven mantenerse en la mejor forma y mantenerse saludable todo el tiempo.7

Gracias de nuevo por la descarga de este libro, ¡espero que lo disfrutes!

**Derechos reservados 2016 por Beth Victor – Todos los derechos reservados.**

Este documento está orientado a proporcionar información exacta y fiable en lo que respecta al tema y emitir cubierto. La publicación se vende con la idea de que el editor no está obligado a realizar la contabilidad, oficialmente permitida, o de otra forma, servicios calificados. Si se requiere asesoría, legal o profesional, un individuo experimentado en la profesión deberá ser solicitado.

A partir de una Declaración de Principios que fue aceptada y aprobada igualmente por un Comité de la American Bar Association y un Comité de Editores y Asociaciones.

De ninguna manera es legal reproducir, duplicar, o transmitir cualquier parte de este documento, ya sea en medios electrónicos o en formato impreso. La grabación de esta

publicación está estrictamente prohibido y cualquier almacenamiento de este documento no se permite si no es con el permiso por escrito del editor. Todos los derechos reservados.

La información proporcionada en este documento se afirma que es veraz y consistente, en el que todas las responsabilidades, en términos de falta de atención o de otra manera, por cualquier uso o abuso de cualquier política, procesos o instrucciones contenidas dentro de la responsabilidad solitaria y absoluta del lector destinatario. Bajo ninguna circunstancia ninguna responsabilidad legal o la culpa se celebrarán en contra de la editorial para cualquier reparación, daños o pérdidas económicas debido a la información en este documento, ya sea directa o indirectamente.

Los autores poseen todos los derechos de autor que no están en posesión del editor.

La información que aquí se ofrece con fines informativos únicamente, y es universal como tal. La presentación de la información es sin contrato o cualquier tipo de garantía.

Las marcas comerciales que se utilizan son sin consentimiento, y la publicación de la marca es sin permiso o respaldo por el propietario de la misma. Todas las marcas comerciales y marcas dentro de este libro son solamente para aclarar los propósitos y son propiedad de sus titulares, que no están asociados con este documento.

# Capítulo 1: Aceite de coco para la salud

El aceite de coco se utiliza predominantemente en los países tropicales como Filipinas. Sin embargo, debido a sus muchas ventajas, recientemente también ha llegado a ser popular en los Estados Unidos. Se utiliza comúnmente para la salud, la belleza, la cocina, el cuidado de la piel y el cuidado del cabello y es considerado por muchos como un "súper alimento".

El aceite de coco se extrae de la carne o del núcleo de cocos maduros. Contiene altas cantidades de grasas saturadas, la mayoría de ellos ácidos grasos de cadena media (MCFAs por sus siglas en inglés), que se han demostrado tienen muchos beneficios para la salud.

La mayor parte de las grasas que consumimos son ácidos grasos de cadena larga que se debe romper antes de que puedan ser absorbidos. El aceite de coco es rico en ácidos grasos de cadena corta y media, que son

fácilmente digeridos y se envían directamente al hígado para la producción de energía.

El aceite de coco se ha utilizado para remediar diversas enfermedades y problemas de salud durante décadas. En los países tropicales como la India, Filipinas, y la mayor parte del sudeste de Asia, este aceite es un elemento común en la mayoría de los hogares.

Estos son los beneficios del aceite de coco para la salud.

### ***Salud digestiva***

En los EE.UU., la mayoría de las personas que hacen dieta y ya pasaron a la elección de alimentos saludables siguen teniendo problemas para bajar de peso. Esto es porque tienen un sistema digestivo pobre o están sufriendo de problemas digestivos. Cuando su sistema digestivo es pobre, los nutrientes que provienen de los alimentos que usted come no son totalmente absorbidos por el cuerpo, lo que crea un desequilibrio.

El coco es una rica fuente de triglicéridos de cadena media (MCTs por sus siglas en inglés).

Estos ácidos grasos se absorben rápidamente y fácilmente por el cuerpo en comparación con los ácidos grasos de cadena más larga, que se encuentran por lo general en los aceites vegetales. Los MCTs no sólo son mejor absorbidos por el cuerpo, sino que también ayudan a que otros nutrientes sean absorbidos.

Otro estudio realizado en 2009 mostró que los ratones alimentados con MCTs tenían menor inflamación intestinal y la reducción de la colitis. Esto da esperanza terapéutica para personas con enfermedad de Crohn. El aceite de coco contiene ácidos grasos que ayudan a reducir la inflamación en el sistema digestivo y ayuda a absorber los nutrientes de los alimentos que son consumidos. Esto demuestra que el aceite de coco puede ayudar a aliviar los síntomas del Síndrome de Intestino Irritable (IBS en inglés), la enfermedad de Crohn y otros problemas digestivos.

## ***La enfermedad de Alzheimer***

Las cetonas producidas cuando el aceite de

coco es digerido por el cuerpo proporcionan el combustible para el cerebro y se cree que es beneficioso para aquellos que sufren de demencia y enfermedad de Alzheimer. La glucosa es la fuente principal de energía para el cerebro, pero no puede ser metabolizado fácilmente. Se cree que las cetonas a partir del aceite de coco son una excelente fuente alternativa de energía para mantener el cerebro sano y nutrido.

## ***Niveles de glucosa mejorados***

Este aceite extraordinario contiene grasas saludables que ayudan a regular el flujo sanguíneo. Se ralentiza el proceso digestivo, lo que se traduce en un flujo constante de energía, lo que a su vez disminuye el índice glucémico general de la comida. La adición de este aceite tropical en su dieta puede ayudar a mejorar su tolerancia a la glucosa y la sensibilidad a la insulina en el largo plazo. También ayuda a aumentar la tasa metabólica del cuerpo, lo que conduce a una mejor función de la insulina y la pérdida de peso.

Cuando la insulina no funciona

adecuadamente, las células del cuerpo no reciben la energía que necesitan, lo que puede dar lugar a una serie de enfermedades. El aceite de coco se digiere fácilmente y es procesada por su cuerpo sin la necesidad de insulina. Por lo tanto, su cuerpo recibe la energía adecuada, independientemente de los problemas de insulina. Este es el único aceite recomendado por los médicos que pueden ser consumidos por los diabéticos, ya que no causa los niveles de glucosa a pico y que incluso ayuda a regular los niveles de glucosa.

## ***Desequilibrio Hormonal***

Las hormonas son mensajeros químicos que se producen en las glándulas endocrinas. Ellos se secretan en la sangre, que los transporta a los tejidos y órganos en el cuerpo para estimular sus funciones. Un ligero exceso o deficiencia de hormonas pueden provocar enfermedades, problemas de la piel, problemas del sistema digestivo, fatiga y depresión, entre otros.

Las hormonas son producidas por el cuerpo usando colesterol y grasas buenas. Cuando

faltan estos factores en la dieta, puede conducir a un desequilibrio hormonal ya que su cuerpo no tiene los bloques de construcción para producirlas. El aceite de coco ayuda a mantener sus hormonas bien balanceadas y también es muy bueno para su salud intestinal. Da a su cuerpo todos los componentes básicos necesarios para producir hormonas. También ayuda a reducir la inflamación, ayuda en la pérdida de peso, y también tiene propiedades antibacterianas y antimicrobianas.

### ***Cura de la cándida***

El aceite de coco contiene ácido caprílico, que es un potente antifúngico que efectivamente mata el hongo de la cándida. El ácido cáprico y ácido láurico encontrado en este aceite también tiene un efecto similar. Juntos, hacen un potente tratamiento antifúngico. Lo mejor de todo es que es menos probable que el hongo de la cándida genere resistencia a este aceite en comparación con otros tratamientos que pierden su potencia en el tiempo.

### ***Mejora tu energía***

Grasas, proteínas e hidratos de carbono son los nutrientes esenciales que su cuerpo necesita para mantenerlo alimentado. Pero usted tiene que elegir el tipo correcto de grasa para aumentar su energía.

El aceite de coco está lleno de ácidos grasos de cadena media (MCFAs) que son beneficiosos para la producción de energía, ya que se digieren y metabolizan fácilmente por el cuerpo y se utiliza efectivamente para obtener energía. Dado que los MCFAs son fácilmente digeridos por el cuerpo, se van directamente a su hígado y se convierten en energía de inmediato, lo que se traduce en un metabolismo más rápido.

La adición de este aceite saludable en su comida aumenta su metabolismo y lo mantiene en un nivel alto durante 24 horas. Cuando el metabolismo es rápido, usted quema más calorías y sus niveles de energía aumentan, manteniendo todo su cuerpo energizado.

Tomando este aceite también ayuda al cuerpo a absorber otros nutrientes como el magnesio y la vitamina B, que ayuda en la producción de

energía.

## ***Alivio del Eczema y la Psoriasis***

Este aceite tropical tiene propiedades calmantes que, naturalmente curan e hidratan la piel seca y escamosa causada por el eczema o la psoriasis. Para obtener los mejores resultados, mezcle 2 cucharadas de aceite de coco con 1 cucharada de manteca de karité y 10 gotas de aceite esencial de geranio. Masajear suavemente sobre la piel y aplicar según sea necesario.

## ***Potencial cura para el VIH / SIDA***

El efecto anti-viral del aceite de coco reduce beneficiosamente la carga viral en pacientes con VIH. De acuerdo con un estudio realizado en la Universidad de las Filipinas, cuando el aceite de coco se metaboliza en el cuerpo se libera monolaurina. La monolaurina es un agente antiviral y un antibiótico. El estudio mostró que la acción antiviral es no sólo con el monoglicérido de ácido láurico, si no con el aceite en sí mismo. Esto indica la elevada actividad antipatógena de este aceite.

## ***Prevención del cáncer***

El aceite de coco puro es rico en ácido láurico, que es un compuesto que también se encuentra en la leche materna humana. El ácido láurico es un MCFA que es sintetizada por el cuerpo en monolaurina. Las propiedades antimicrobianas de los MCFAs refuerzan su sistema inmunológico y han demostrado prevenir y reducir el crecimiento de las células cancerosas.

## ***Pérdida de peso***

Dado que este aceite contiene más MCFAs, que son fácilmente quemados por su cuerpo, no se convierten en grasas almacenadas.

Dicho esto, este aceite es utilizado rápidamente por su cuerpo como energía, lo que aumenta su metabolismo, por lo que es más fácil quemar grasas. Por lo tanto, usted comienza a perder peso y ser más delgado.

Además, el aceite de coco acelera su metabolismo por hasta 24 horas. Este no sólo quema sus propias calorías a través de la termogénesis, si no también quema calorías de otros alimentos que se consumen a un

ritmo más rápido.

Sólo asegúrese de mantenerse alejado de los aceites de coco refinados o hidrogenados. Adhiérase sólo al aceite de coco puro, virgen dado que este no está químicamente alterado y contiene todo el bienestar que el aceite tiene que ofrecer.

Puede incorporar este aceite en su dieta añadiéndolo a sus batidos o reemplazando su aceite de cocina con éste. También puede utilizarlo para hornear en lugar de mantequilla o aceite vegetal. Como beneficio adicional, te hace sentir satisfecho por más tiempo por lo que no sientes la necesidad de más alimentos, mientras que usted está en una dieta.

# Capítulo 2: Aceite de coco para el bienestar

Este increíble aceite ofrece una gran cantidad de beneficios tanto para la alimentación como para su cuerpo. Este aceite barato apoya el bienestar al luchar contra las bacterias y virus, así como la prevención de la inflamación y aumentar su inmunidad.

## *Cuidado dental*

Para mantener la boca fresca haga gárgaras con aceite de coco. Si usted está sufriendo de sangrado de las encías y la caries dental, trátelo de forma natural con enjuagues de aceite. Justo después de que se despierte por la mañana, enjuague su boca con 1 cucharada de aceite durante 10 a 20 minutos. El aceite matará las bacterias que residen en sus encías y boca para combatir el mal aliento y restaurar la salud de las encías y los dientes. Los enjuagues de aceite también ayudan a blanquear los dientes naturalmente.

Escupa el aceite en el cubo de la basura pues

puede provocar que el fregadero se obstruya. Después de tirar el aceite, enjuague su boca con agua mezclada con sal marina. También puede utilizar este aceite como un enjuague bucal para mantener su aliento fresco siempre. Simplemente mezcle partes iguales de bicarbonato de sodio y aceite de coco con unas gotas de aceite esencial de menta. Haga gárgaras según sea necesario.

## ***Cuidado de heridas***

Durante miles de años, este aceite increíble se ha utilizado para curar erupciones, quemaduras y heridas. Para mejorar sus propiedades curativas, se mezcla con aceite de melaleuca, incienso y lavanda. Aplicar en la zona afectada y ver cómo funciona. Contiene ácido láurico que acelera la curación y sus propiedades antifúngicas y antibacterianas evitan que la herida se infecte.

## ***Desodorante***

Este aceite versátil se puede utilizar como un desodorante natural. Sus propiedades antibacterianas ayudan a mantener las

bacterias a raya sin impedir que su cuerpo sude de forma natural. A diferencia de los desodorantes y antitranspirantes comerciales que impiden que las glándulas sudoríparas produzcan sudor, el aceite de coco permite que el proceso de sudoración natural del cuerpo. Su objetivo son las bacterias y evita que se propaguen.

Si desea aumentar sus beneficios, se puede mezclar con bicarbonato de sodio para formar una pasta y utilizarla como un desodorante regular. También se pueden añadir aceites esenciales para la fragancia y beneficios adicionales.

## ***Alivio de picaduras de insectos / Repelente de insectos***

Si usted ha sido mordido por mosquitos, hormigas, o incluso abejas, solo aplique este aceite terapéutico en toda el área afectada. Sus propiedades anti-inflamatorias ayudan a reducir la hinchazón. También mantiene la zona afectada libre de bacterias y alivia el picor. También puede utilizar este aceite asombroso para repeler insectos como

mosquitos, jejenes y moscas. Simplemente mezcle una cucharada de este aceite con unas pocas gotas de árbol de té, menta, romero y aceites esenciales.

## ***Terapia de Masajes***

También puede utilizar este aceite para ayudar a aliviar y acondicionar sus músculos cansados y doloridos, especialmente después de una actividad extenuante. El uso de este aceite para masajear todo el cuerpo también estimula la relajación y el sueño profundo.

## ***Cuidado de los pies***

El pie de atleta y otros hongos de la piel pueden ser fácilmente remediados con éste aceite versátil. Después de limpiar tus pies o el área afectada con agua y jabón, aplica el aceite y déjalo reposar o deja que se asiente durante algún tiempo y limpia con una toalla de papel.

## ***Cura del herpes labial***

Este aceite es rico en ácido láurico que

destruye eficazmente el virus que causa el herpes labial y evita que se reproduzca. También reduce el tiempo de cicatrización y proporciona un alivio rápido. Frotando la zona afectada con este aceite también ayuda a prevenir la decoloración y cicatrices causadas por la herida.

### ***Remedio para el resfriado***

Los resfriados causan que tu nariz y pecho se congestionen. Simplemente masajea tu pecho con este aceite para estimular la circulación y despejar la nariz y el pecho congestionado. También le ayudará a tener una buena noche de sueño para que pueda descansar bien y sentirse mejor.

### ***Sueño saludable***

Este aceite suaviza tu cuerpo y estimula la relajación. Para ayudar a lograr una buena noche de sueño, mezcla el aceite de coco con unas gotas de manzanilla romana y aceites esenciales de lavanda. También ayuda a

reducir la ansiedad y el estrés.

# Capítulo 3: Aceite de coco para la belleza

A diferencia de sus homólogos comerciales, el aceite de coco es una solución natural cuando se trata del cuidado del cabello y de la piel. Hidrata y acondiciona su cabello y piel. También se absorbe fácilmente por el cuerpo en comparación con otros aceites es por eso que se utiliza comúnmente como aceite portador de mezclas de aceites esenciales.

Compruebe la lista siguiente para obtener los beneficios de belleza de aceite de coco:

## ***Humectante de la piel***

Este aceite es sólido a temperatura ambiente así que puedes usarlo igual que utilizas la crema para todo el cuerpo y mantener tu piel suave y brillante. Es fácilmente absorbido por el cuerpo y no es grasienta. Coloque una cantidad pequeña en el dedo y deje que se caliente en las palmas con un movimiento circular. Después de lo cual, aplica este aceite calentado en la cara igual que su crema facial

regular. Deje que se asiente durante unos segundos y limpie el exceso de aceite con algodón.

Si tienes acné, las propiedades antibacterianas de este aceite ayudan a combatir las bacterias que causan el acné. También mantiene la piel suave e hidratada y previene la decoloración causada por el acné.

Para mantener la humedad en todo su cuerpo, aplique este aceite por todo su cuerpo después de la ducha. Es especialmente eficiente para mantener la piel alrededor de los pies, suave y tersa. La aplicación de aceite en los pies después de bañarse evita talones agrietados y secos. No hay necesidad de aplicar crema hidratante o loción. También tiene naturalmente un factor de protección solar (SPF), de manera que estás protegido contra el sol, naturalmente.

## ***Reductor de arrugas***

Este aceite hidrata y suaviza la piel para que las marcas visibles y tonos desiguales de la piel se eliminen. Para áreas de preocupación,

simplemente aplique un poco y masajee con cuidado. Déjelo actuar durante la noche. Esto es beneficioso para las líneas de la edad que aparecen alrededor de los ojos y otras partes de su cara. Para mejorar aún más sus beneficios contra el envejecimiento, mezcle con unas gotas de aceite esencial de incienso.

### ***Desintoxicante de la piel***

Cuando se combina con la sal de Epsom este aceite es un gran desintoxicante de la piel. Mezcle 1/4 de taza de sal de Epsom con 1/4 taza de aceite de coco. Mezclar junto con aceites esenciales y agregue a su baño caliente. Los aceites esenciales te ayudan a relajarte mientras que la sal de Epsom libera las toxinas y el aceite de coco suaviza y humecta la piel seca y dañada.

### ***Alivio de labios secos***

Este aceite es un acondicionador natural. Cuando tus labios están secos y agrietados,

coloca unas gotas de este aceite en los dedos y aplica en los labios. Deje actuar. No sólo va a mantener sus labios nutridos, sino que también los protege de las bacterias. Para un bálsamo labial natural, combinar cantidades iguales de aceite de coco, cera de abejas y manteca de karité con unas gotas de aceites esenciales. Coloque la mezcla en un recipiente de bálsamo para los labios viejo y permita que la solución repose durante 6 horas aproximadamente. Utilice regularmente para mantener sus labios sanos y suaves todo el tiempo.

## ***Removedor de celulitis***

La celulitis es grasa acumulada que se ven como protuberancias en la piel, lo que produce una vista desagradable. Suelen aparecer alrededor de los muslos, las nalgas y el abdomen. Para deshacerse de la celulitis, mezcle este aceite con unas pocas gotas de aceite esencial de pomelo y masajee firmemente en las áreas afectadas con un movimiento circular. Usted también puede envolver su piel con un film transparente y deje actuar entre 15 y 20 minutos para acelerar

la quema de grasas en las áreas con problemas.

Este aceite también ayuda a reducir la aparición de estrías pues devuelve la elasticidad natural de tu piel. Este también mantiene la piel suave y en buenas condiciones, reduciendo la visibilidad de las estrías.

### ***Crema de afeitar natural***

El afeitado puede causar la aparición de pelos encarnados, quemaduras y otras irritaciones de la piel. Si tu experimentas cualquiera de estas después de afeitarte, reemplaza tu crema para después de afeitar por aceite de coco. Calienta una pequeña cantidad de aceite en tus palmas y aplica en el área que necesitas afeitar. Esto permite a la navaja deslizarse fácilmente y provee una delgada capa de protección para prevenir que cortes o hieras tu piel.

Úsala en tu área de bikini, axilas, cara y piernas. Después de afeitarte, enjuaga con agua y seque.

## ***Alivio a quemaduras por sol / Protección solar natural***

Este aceite acondiciona y humecta la piel. Sus propiedades curativas ayudan a aliviar y calmar la piel quemada por sol. También provee de una protección natural contra el sol de un SFP 4, lo cual es suficiente para proteger tu piel del daño del sol. Aplica sobre tu piel como sea necesario.

## ***Acondicionador para el cabello***

Este aceite penetra el cabello y la piel más rápido que cualquier otro aceite. Para tratar el cabello seco y con friz, calienta un poco de aceite en la palma de tu mano y masajea gentilmente de la raíz a la punta de tu cabello. Asegúrate de que todos los cabellos estén cubiertos con aceite. Enrolla el cabello con moños y cúbrelos con una gorra de baño. Coloca una toalla en tu almohada para evitar las manchas. Deja que actúe durante la noche y enjuaga con un shampoo en la mañana.

Tu cabello será más suave y liso. Tu peine se deslizará fácilmente sin friz ni enredos.

## ***Exfoliación corporal***

Los exfoliantes para el cuerpo que puedes encontrar en la tienda, no son solo baratos; estos también están llenos de químicos de los que tú no estás siquiera consciente. Para asegurar que nutres tu piel con ingredientes naturales que trabajan, usa aceite de coco con sal o azúcar. Simplemente derrite el aceite a fuego muy lento. Enfría un poco y añade la sal y azúcar, y úsalo para exfoliar todo tu cuerpo.

Este aceite penetra la piel rápidamente por lo que sentirás el efecto de inmediato. No sólo ayuda a reducir el indeseable tono de la piel, sino que también se deshace de la piel muerta y rejuvenece tu cuerpo. El resultado es una piel suave, fresca, y de apariencia más joven por donde se vea.

## ***Desmaquillante***

Si tú utilizas máscara para pestañas a prueba de agua, este aceite es un excelente desmaquillante. Tu puedes usarlo para todo tu rostro para mantenerlo limpio e hidratado después de que lo has embarrado con maquillaje. Este aceite limpia efectivamente

maquillaje para ojos aunque sea cargado de cera y tinta, y también funciona con el labial. Lava tu cara con agua cuando todo el maquillaje haya sido removido. Seca y disfruta de una piel más suave, fresca y limpia.

# Capítulo 4 : Cómo usar el aceite de coco

El aceite de coco puede ser usado en diferentes formas como son para hornear, cocinar, productos de belleza, para la salud y el cuidado de la piel. In países tropicales donde los cocos son abundantes, este aceite se puede encontrar en cada hogar. Es usado en casa para tratar heridas, y para mantener la piel y cabello suave y profundamente nutrido.

## *Cocinar*

En lugar de usar aceite de palma o de canola, que son malos para tu salud, reemplázalos con aceite puro, no refinado, de coco. Se precavido cuando se trata de elegir tu aceite. Utiliza únicamente aceite de coco virgen o no refinado pues este es manufacturado utilizando el método húmedo, que no modifica el aceite de ninguna forma. El aceite de coco hidrogenado o refinado es fabricado utilizando químicos y procesos que alteran significativamente la composición del aceite.

Este aceite puede soportar altas temperaturas lo que lo hace ideal para saltear su pescado favorito, carnes o aves de corral. Basta con sustituir el tipo de aceite, usando la misma cantidad que usaría de su actual aceite de cocina. También la mantequilla puede ser sustituida con este aceite. Al ser sólido a temperatura ambiente, su consistencia es similar a la de la mantequilla. El sabor a nuez de este aceite da a cualquier plato un sabor distinto que es apetecible y agradable para todos.

## ***Hornear***

Este aceite es ideal para mezclar cuando se hornean pasteles, pastelillos y galletas. Pero cuando substituye a la mantequilla, utilícelo en su forma sólida. Para la mayoría de recetas, usted puede reducir la cantidad de grasa en una cuarta parte de lo que se pide. Cuando se usa este aceite para hornear, se puede reducir en un tercio la cantidad de azúcar, pues el aceite contiene azúcares naturales y es cremoso, con un sabor a nuez, que da a tus preparaciones un mejor sabor.

## ***Barras coco limón***

1 1/2 tazas Harina de trigo entera

1/2 tazas Aceite de coco en su forma sólida

1/4 cdta. Sal

1/2 tazas Azúcar morena

1/4 cdta. Levadura en polvo

1/4 taza Azúcar granulada

1/2 cdta. Extracto de vainilla

1 Huevo grande

1/2 cdta. Extracto de coco

3/4 tazas Hojuelas de coco, más dos cucharaditas

1/4 tazas Jugo de limón recién exprimido.

Precalienta el horno a 350°F (176°C) y engrasa una bandeja para hornear de 8 pulgadas. Mientras tanto, bata la harina, el bicarbonato y la sal en un tazón, añade el aceite de coco cremoso y las azúcares y usa una batidora hasta que esté suave y esponjoso. Agrega el

extracto de coco, extracto de vainilla y el huevo. Mezcla hasta que esté bien incorporado.

Con la batidora en velocidad baja, añade gradualmente la mezcla de harinas. Bate hasta que la masa se vuelva quebradiza. Añade 3/4 de las hojuelas de coco y el jugo de limón. Coloca la masa en la bandeja para hornear engrasada. Distribuye uniformemente la masa y espolvorea las hojuelas de coco restantes.

Hornea hasta que esté dorada, unos 20 a 30 minutos. Deja enfriar y corta en cuadros.

Si tú ya tienes una receta a la mano, substituye el aceite o la mantequilla con este aceite saludable. También puedes agregar leche de coco o extracto de coco para un mayor sabor.

## **Belleza**

Este aceite es un ingrediente común para los productos cosméticos, especialmente aquellos que son hechos en casa. El aceite de coco es un excelente portador, ya que no causa

irritación y es fácilmente absorbido por la piel. También es no grasa y mantiene la piel hidratada y joven.

Es comúnmente mezclada con aceites esenciales y otros aceites portadores, así como el aceite de karité y la cera de abejas.

### ***Bálsamo de coco para los labios***

4 cdta.	Aceite de coco
2 cdta.	Aceite de karité
2 cdta.	Cera de abejas
4 gotas	Aceite esencial de naranja
4 gotas	Aceite esencial de limón

Mezcla el aceite de coco en un sartén a fuego muy bajo. Añade la cera de abejas y el aceite de karité. Cuando los aceites estén completamente mezclados, retira del fuego para enfriarlo. Añade los aceites esenciales y pon la mezcla en contenedores. Deja reposar por 2 o 3 horas. Usa como sea necesario.

### ***Crema corporal hidratante***

1 taza            Aceite de coco  
1/2 tazas        Aceite de karité  
1/4 tazas        Aceite de aguacate  
8 gotas          Aceite esencial de geranio  
5 gotas          Vainilla

Mezcla todos los aceites (excepto los esenciales) en un sartén a fuego bajo. Cuando estén completamente mezclados, retira y deja enfriar. Agregue la vainilla y los aceites esenciales. Coloca la mezcla en un contenedor y colócalo en el refrigerador para que repose toda la noche. Use tanto como se requiera. Si en verano la mezcla se vuelve líquida, sólo ponla en el refrigerador para restaurarla.

### ***Acondicionador para el cabello***

1/4 tazas        Aceite de coco  
1/2 tazas        Vinagre de cidra de manzana  
1 taza            Agua

Mezcla el vinagre con el agua. Aplica sobre tu cabello hasta que todo esté cubierto con la

mezcla. Déjalo actuar entre 5 y 10 minutos. Enjuaga con agua fría y escurre el exceso de agua. Da un masaje con el aceite desde el cuero cabelludo hasta las puntas. Déjalo actuar entre 10 y 15 minutos. Enjuaga bien con agua tibia. Sécalo y péinalo gentilmente. Si el aceite hace que tu cabello quede pesado y graso, reduce su cantidad.

### ***Aceite para masajes***

1/2 tazas      Aceite de coco

2 gotas              Aceite esencial de albahaca

6 gotas              Aceite esencial de limón

8 gotas              Aceite esencial de palo de rosa

Mezcla todos los aceites y masajea todo tu cuerpo. Si tienes una piel sensible, realiza una prueba en un área pequeña de tu cuerpo antes de utilizar esta mezcla. El aceite para masajes mantendrá tu piel humectada, suave y relajada. También promueve un mejor sueño.

### ***Remedio para los talones agrietados***

2 cdta.              Aceite de coco no refinado

8 gotas                    Aceite esencial de lavanda

2 gotas                    Aceite esencial del árbol de té

Mezcla todos los aceites y masajea tus talones. Déjalo toda la noche para una acción más profunda. Este tratamiento mantendrá tus pies hidratados y suaves, reduciendo la apariencia de piel seca o agrietada.

### ***Suavizante de cutículas***

1 cda.                    Aceite de coco puro

3 gotas                    Aceite esencial del árbol del té.

Mezcla los aceites y aplica en el lecho ungueal de 10 a 15 minutos antes de realizar la manicura. Si lo haces por tu cuenta, esto hará más sencilla la remoción de las cutículas. Por otro lado, si tu acudes a un salón, esta mezcla ofrece una capa de defensa contra bacterias y virus que residen frecuentemente en los equipos de los salones.

### ***Exfoliante de la piel***

1/2 tazas                Aceite de coco sin refinar

1 taza                      Sedimentos de café

Si tú has usado los sedimentos del café, tú puedes usarlos para esta mezcla. Combina los ingredientes completamente y masajea por todo tu cuerpo. Los sedimentos del café remueven la piel seca y muerta, mientras que el aceite se filtra en tu piel y la mantiene hidratada, acondicionada y suave. No hay necesidad de usar loción u otras cremas corporales pues esta mezcla es más que suficiente.

### ***Tratamiento de la caspa***

5 cda.                      Aceite de coco puro

1 pieza                      Limón (jugo)

Calienta el aceite hasta un punto en que aún se pueda tocar. Agrega el jugo de limón y aplica la mezcla a tu cuero cabelludo. Masajea para dispersar por todo el cuero cabelludo. Déjalo reposar de 15 a 20 minutos. Enjuaga con agua caliente. Repite este proceso dos veces a la semana hasta que la caspa desaparezca.

### ***Limpiador facial***

1 cda.            Aceite de coco virgen

2 gotas          Aceite de árbol del té

2 gotas          Aceite esencial de lavanda

1 cda.            Miel

Mezcla todos los elementos y aplica en todo tu rostro y cuello. Deja actuar de 10 a 15 minutos. Limpia el exceso de aceite con algodón o con una tela suave. No hay necesidad de enjuagar. Esto remueve la piel seca y revela una piel más joven y fresca. También elimina la suciedad profunda y destapa los poros, manteniendo su piel clara, suave y un tono parejo.

### ***Desodorante natural***

1 cda.            Aceite de coco sin refinar

2 cda.            Bicarbonato de sodio

4 gotas            Aceite esencial del árbol de té

2 gotas          Aceite esencial de flores de  
naranja

4 gotas          Aceite esencial de lavanda

Derrite el aceite a fuego bajo. Deja enfriar hasta que se pueda manejar con las manos y añade el bicarbonato de sodio. Mezcla hasta que forme una pasta con la consistencia de un desodorante de barra. Añade los aceites esenciales y mezcla completamente. Colócalo en recipientes y utilízalo como tu desodorante regular.

Mantiene tus axilas libres de olor y libres de bacterias. Además, no evita que tu cuerpo sude naturalmente. También mantiene la piel de tus axilas suave, libre de bultos y de decoloración.

## **Salud**

Este aceite está lleno de beneficios para la salud. Es antiinflamatorio, antibacterial, antiviral y antihongos. También protege las heridas de ser infectadas. Sus propiedades de salud se extienden de los pies a la cabeza. No es de sorprender que los países tropicales consideren al coco como el árbol de la vida.

## ***Alivio de los abscesos dentales***

2 cda.                    Aceite virgen de coco, dividido

3 gotas                    Aceite esencial del árbol del té.

2 gotas                    Aceite esencial de lavanda

Utilice una cucharadita de aceite de coco para enjuagues. Enjuague su boca de 15 a 20 minutos sin tragar el aceite. Escupa el aceite en un bote de basura. Enjuague con agua mezclada con sal de mar. Después de lo cual, mezcle el aceite restante con el aceite esencial y masajee la mejilla y la mandíbula adyacentes al diente afectado. Repita esta rutina en la mañana y en la noche antes de dormir.

El enjuague con aceite también ayuda a blanquear los dientes pues mata el *Streptococos mutan*, que es el causante de la caries dental. Además, este aceite es anti-inflamatorio, manteniendo tus encías y dientes saludables y fuertes. También mantiene tu aliento fresco por más tiempo y previene que las bacterias se alojen en tu boca.

## ***Alivio del acné***

1 cdta.            Aceite de coco puro, sin refinar

5 gotas            Aceite esencial de árbol del té

1 cdta.            Miel

Mezcla todos los ingredientes y aplica en tu rostro. Déjalo actuar por 5 minutos y limpia el exceso de aceite con algodón o una tela suave.

## ***Alivio de rozaduras por el pañal***

1 cdta.            Aceite de coco virgen

Aplique gentilmente en las áreas afectadas y deje reposar por 5 minutos o más para que penetre, antes de colocar de nuevo el pañal a tu bebé. Prevendrá la hinchazón y aliviará la sensación de quemadura y comezón.

## ***Tratamiento del Eczema y la Psoriasis***

2 cdta.            Aceite virgen de coco

1 cdta.            Manteca de Karité

5 gotas                      Aceite esencial de geranio

Mezcla los aceites a fuego lento, excepto los aceites esenciales. Sigue mezclando hasta que esté a una temperatura adecuada para ser tocado. Agrega los aceites esenciales. Aplica en las zonas afectadas tres veces al día.

### ***Pérdida de peso***

1 cdta.                      Aceite virgen de coco

1 taza                      Zanahorias en cubitos

1 tallo                      Apio, con raíces removidas y cortado en piezas pequeñas

1                      Manzana, sin corazón ni semillas, partida en cuartos

1/2 tazas                      Carne de coco, triturada

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora. Podrás agregar de 5 a 6 cubos de hielo si lo deseas. Con esto obtendrás un smoothie para la pérdida de peso que podrás añadir a tu dieta. De acuerdo a un estudio, consumir MCTs resulta en una pérdida de peso y masa corporal de forma más rápida que al

consumir aceite de oliva. Esto demuestra que el aceite de coco es beneficioso para reducir la grasa abdominal.

También puedes agregar una cucharadita de aceite de coco en cualquiera de tus smoothies para ayudar a acelerar tu quema de grasas.

## ***Digestivo***

1 cdta.                    Aceite de coco virgen

1 taza                    Agua caliente

1 cdta.                    Miel

Mezcla todos los ingredientes. Bébelo cada día para mejorar tu salud digestiva. También puedes añadirlo a tu té favorito. Ayuda a alejar las malas bacterias de tu intestino, permitiendo a la flora natural de tu sistema digestivo recuperarse y funcionar normalmente. También previene que las bacterias dañinas se reproduzcan manteniendo tus intestinos saludables.

## **Usos en el cuidado de la casa**

Este aceite versátil también es Bueno para el uso en casa. Sus propiedades antibacteriales previenen que las bacterias proliferen en tus muebles. También mantiene los metales brillosos y rechinando de limpios.

### ***Pulir***

1 cda.                      Aceite de coco

Tela de algodón

Use un poco de aceite en mobiliario empolvado, madera, superficies metálicas y encimeras de granito. Esto no solo las mantendrá limpias, también proveerá una delgada capa de protección contra manchas y polvo. Además, tu mobiliario se mantendrá limpio y brillante por un periodo prolongado de tiempo.

### ***Abrillantador de zapatos***

1 cda.                      Aceite de coco

Tela de algodón

Pon un poco de aceite en la tela y dispérsalo. Aplica en tus botas de piel o en tus tacones, como lo harías con un abrillantador regular. Esto le dará a tus zapatos un brillo y nueva apariencia. Esto cubrirá los defectos dando a tus zapatos la apariencia de nuevos y frescos.

### ***Removedor de chicle***

1 cdta.                      Aceite de coco

Aplicando una pequeña porción de este aceite en el chicle pegado en tu cabello lo aflojará y permitirá removerlo fácilmente sin dejar ningún aroma o color.

### ***Lubricante***

1 cdta.                      Aceite de coco. (Poner más si es necesario)

Aplica el aceite en cierres atascados o en cadenas de bicicleta para lubricarlas y permitir que vuelvan a trabajar. Déjalo actuar por una o dos horas y limpia con una tela seca y limpia. Esto dejará una capa delgada de protección contra el óxido y lo mantendrá lubricado

## ***Repelente de insectos***

1 cda.                    Aceite de coco virgen

2 gotas                Aceite esencial de hierbabuena

2 gotas                Aceite esencial de romero

2 gotas                Aceite esencial del árbol del té

Mezcla todos los aceites y aplícalos sobre todo tu cuerpo. Esta mezcla repelerá los mosquitos, moscas, abejas y jejenes. También mantendrá tu piel suave y humectada.

# Capítulo 5: El aceite de coco comparado con otros aceites

Se ha observado que las personas que residen en países tropicales que usan el aceite de coco en su comida diaria tienen menos riesgo de tener problemas del corazón. Lo que es interesante es que cuando ellos cambian su dieta y reducen su consumo de coco, entonces comienzan a tener problemas y condiciones como enfermedades del corazón, cáncer y obesidad.

Comparado con otros aceites como el aceite de olivo, de canola, de soya y de cártamo, el aceite de coco es más resistente para el corazón por su alto contenido en grasa saturada. Incluso a temperatura ambiente, este aceite puede durar por años sin ponerse rancio. Para la mayoría de nutricionistas, este aceite es considerado un súper alimento debido a sus muchos beneficios para la salud, belleza y pérdida de peso.

El aceite de olivo incrementa los niveles de buen colesterol, mientras decremента los

niveles de colesterol malo en la sangre. Este aceite es excelente para ensaladas y para cocina rápida pero cuando es usado para cocinar a altas temperaturas, este aceite no es recomendado. Los antioxidantes en él se oxidan y se dañan cuando son expuestos a altas temperaturas. Lo mismo es verdad con otros aceites vegetales pues estos contienen más ácidos grasos de cadena larga que son más difíciles de romper y se vuelven tóxicos en tu cuerpo.

Cuando escojas tu aceite, debes asegurarte de leer las etiquetas. No uses aceites refinados o hidrogenados pues estos han pasado por procesos violentos lo que los despoja de todos sus beneficios y los hace inadecuados para consumo humano. Escoge un aceite de coco que ha pasado por un proceso húmedo o uno frío, pues estos dejan los nutrientes intactos y no altera la composición química del aceite resultante.

Aunque este aceite lleno de salud no se descompone fácilmente ni se oxide a temperatura ambiente, es importante que lo almacenes adecuadamente. Deberías mantenerlo en una botella de cristal o en un

recipiente con una tapa hermética. Manténlo en un lugar fresco y oscuro para mantenerlo fresco. La exposición a la luz, el oxígeno y el calor puede causar daño por oxidación.

# Conclusión

¡Gracias de Nuevo por descargar este libro!

Espero que este libro te haya proveído de información útil sobre los beneficios del aceite de coco para tu salud, belleza y pérdida de peso. El aceite de coco está lleno de grasas saturadas. Sin embargo, las grasas saturadas en este aceite son principalmente ácidos grasos de cadena media (MCFAs) las cuales son fácilmente absorbidas por el cuerpo y ayuda a quemar grasas más rápido al incrementar tu metabolismo.

Además, el ácido láurico encontrado en este aceite es convertido por el cuerpo en monolaurín, que tiene propiedades antibacteriales y antivirales. Por esto los naturistas y expertos en salud están tan interesados en este aceite. Por tan solo un par de dólares, puedes usar este para una multitud de beneficios. También puedes usarlo para mantener tu piel saludable y joven, protegerte de enfermedades, dejar tu piel brillante y suave, y mantener tu casa limpia y protegida de bacterias.