

Mucho se menciona acerca del aceite de coco y es que son amplios los beneficios que este aceite vegetal puede brindar. Desde sus usos como aceite para la cocina, siendo el más recomendado, hasta sus usos medicinales y terapéuticos pasando por los aportes que puede darnos para los tratamientos de belleza supliendo los cosméticos y productos químicos. En este artículo te invitamos a conocer para qué sirve el aceite de coco.



### Los beneficios del aceite de coco virgen

Entre los beneficios del aceite de coco podemos encontrar una gran cantidad, por ejemplo es antibacteriano (mata las bacterias que causan las úlceras, infecciones de garganta, infecciones del tracto urinario, enfermedades de las encías y otras infecciones bacterianas) Pero los usos de este aceite vegetal son tantos, que no podemos prometerte que terminarás de leer la lista completa de los 160 posibles usos del aceite de coco.

1. **Anti-cancerígeno.** Tiene propiedades antimicrobianas de modo que efectivamente previene la propagación de células cancerígenas y mejora el sistema inmune.
2. **Anti-inflamatorio.** Parece tener un efecto directo en suprimir la inflamación y la reparación de tejidos, y también puede contribuir al inhibir los microorganismos nocivos intestinales que causan inflamación crónica.
3. **Anti-microbial.** Los ácidos grasos de cadena media y monoglicéridos que se encuentran en el aceite de coco son los mismos que los de la leche materna humana, y que tienen extraordinarias propiedades antimicrobianas.
4. **Un antioxidante.** Protege contra la formación de radicales libres.
5. **Antiparasitario.** Lucha por librar el cuerpo de las tenias, piojos y otros parásitos.
6. **Anti-protozoos.** Puede ayudar a combatir la giardiasis, una infección protozoaria común de los intestinos.
7. **Anti-virus.** Elimina los virus que causan la gripe, el herpes, el sarampión, la hepatitis C, el SARS

(Conocido para mejorar la absorción de nutrientes de fácil digestión, hace más disponible las vitaminas y minerales para el cuerpo)

### **Tipo de aceite de coco que puedes usar**

- **Virgenes** (sin refinar) **El aceite de coco virgen sin refinar es ideal para cocinar y hornear.** Se puede utilizar para darle el sabor de coco que es muy leve. Este aceite posee las propiedades del coco ya que no ha sido refinado.
- **Aceite de coco refinado** se puede utilizar para cualquier cosa. No tiene un olor o sabor con Coco. Es aún pendientes de utilizar, pero pierde algunas de sus propiedades para la salud durante el proceso de refinación.

### **Descubre los 160 usos para el aceite de coco**

Antes de nombrar cada uno de los beneficios y utilidades que tiene el aceite de coco, **podemos destacar los 3 usos más importantes:**

#### **1. Aceite de coco para adelgazar**

**Este aceite posee una grasa que puede impulsar la pérdida de peso,** y son muchas las personas que lo utilizan hoy en día, en muchas partes del mundo para poder adelgazar.

Contiene una combinación única de ácidos grasos con los cuales puede ayudar a acelerar el metabolismo. Los estudios demuestran que sólo añadiendo aceite de coco como un ingrediente saludable en tu dieta, puedes conseguir perder grasa, especialmente la grasa abdominal, considerada como la grasa más *peligrosa*.

#### **2. Para mejorar la calidad del cabello**

Una de las mejores **aplicaciones del aceite de coco es su uso como acondicionador del cabello** y hay muchas maneras de usarlo para este fin. Su verdadera acción sobre el cabello se centra en que penetra el pelo más profundamente y más rápido que otros acondicionadores. Puede hidratar el cuero cabelludo y darle más brillo a tu cabellera.

Así mismo, puede también ayudar a aumentar el grosor de las pestañas y revertir su caída generando una capa protectora sobre ellas. Este aceite vegetal es un complemento ideal de los productos de belleza.

#### **3. Para mejorar la piel**

**El aceite de coco orgánico puede ser una maravilla para hidratar la piel,** tanto en las manos, como en otras partes del cuerpo, incluido los labios. Aplicar este aceite garantiza que tu cuerpo tu piel pueda estar hidratada y de esa manera evitar la resequedad.



## El aceite de coco para la higiene del cuerpo

1. **Manchas en la Piel** (también conocido como manchas del hígado) – La aplicación del aceite de coco directamente en la zona te ayudará a desvanecer las manchas.
2. **Para después del afeitado.** El aceite de coco te ayudará a sanar tu piel después del afeitado sin obstruir los poros. También puedes conocer esta receta para preparar una crema de afeitado donde se usa este ingrediente.
3. **Tratar la calvicie.** Se aplica tres veces al día a la zona afectada con la pérdida del cabello. El aceite de coco ayuda a la regeneración celular.
4. **Eliminar las marcas de nacimiento.** Se puede utilizar después de un tratamiento láser para a eliminación completa. También se puede aplicar después de un tratamiento con vinagre de sidra de manzana para ayudar a apoyar al proceso de decoloración de la piel.
5. **Exfoliante Corporal.** Puedes usar la mezcla de aceite de coco y azúcar para frotar todo el cuerpo. Enjuaga y tu piel será más suave. Puedes agregar algunos aceites esenciales si quieres un olor específico.
6. **Tratar las contusiones.** Aplica directamente sobre la herida, el aceite de coco mejora el proceso de curación al reducir la hinchazón y el enrojecimiento.
7. **Picaduras de insectos.** Cuando se aplica directamente a una picadura de insecto, **el aceite de coco puede detener la picazón y sensación de quemazón**, así como acelerar el proceso curativo.
8. **Quemaduras.** Se aplica sobre la zona afectada inmediatamente y seguir aplicando hasta que sane. Reducirá las posibilidades de las marcas de la cicatrices permanentes y promueve la curación.
9. Sólo frotar un poco en los labios y actuará como un agente suavizante y protector. Puedes

probar también con este bálsamo casero para mejorar la calidad de tus labios.

10. Si estás teniendo problemas con la piel seca en el cuero cabelludo de tu bebé, el aceite de coco no sólo nutrirá la piel del bebé, sino que también ayuda a eliminar la costra. Simplemente frota en el cuero cabelludo, aproximadamente una cucharadita al día de este aceite será suficiente para humectar su piel.

11. **Tratar la caspa** . Empapa aceite de coco para lograr la hidratación de la piel seca del cuero cabelludo y aliviar los síntomas de la caspa. También ayuda a controlar la secreción de sebo del cuero cabelludo, otra de las principales causas de la caspa y del cabello grasoso.

12. **Un desodorante natural**. El aceite de coco puede usarse como un desodorante, pero aún es más eficaz en combinación con el polvo de almidón de maíz arrurruz y bicarbonato de sodio.

13. **Para la dermatitis del pañal**. Muy reconfortante para aliviar los síntomas en los niños y sin productos químicos perjudiciales. También seguro para los pañales de tela.

14. **Exfoliante**. El aceite de coco mezclado con el azúcar o la sal marina es un exfoliante muy nutritivo y eficaz y seguro de usar en todo el cuerpo.

15. **Crema para los párpados** o bolsas debajo de los ojos. **Se aplican debajo de los ojos para reducir la hinchazón, bolsas y arrugas.**

16. **Lavar el rostro**. Mezcla de aceite de coco en partes iguales con aceite de oliva, aceite de almendras, aceite de aguacate y aceite de ricino y su uso en lugar del jabón para lavarse la cara. Moja tu rostro, frota el aceite y deja actuar durante dos minutos, enjuágalo y seca. Una cucharadita puede ser lo adecuado.

17. **Acondicionador para el cabello para conseguir un tratamiento profundo**. Puede ser usado como acondicionador del cabello mediante la aplicación de una cucharadita de aceite de coco en los extremos del cabello y luego distribuirlo. Para un tratamiento más profundo, frota con una cucharada de este aceite sobre el cuero cabelludo seco y distribuye suavemente hasta las puntas. Luego debes poner un gorro de ducha para evitar las manchas en la ropa y la cama, así puedes dejarlo actuar toda la noche.

18. **Gel para el cabello**. Frotar un poco entre las manos y distribuir en el cabello (*para el pelo rizado*) o usar un peine desde el cuero cabelludo hasta las puntas para el pelo liso u ondulado.

19. **Curación de cortes o raspaduras**. Es muy efectivo cuando se aplica sobre rasguños y cortes, el aceite de coco forma una capa delgada que protege la herida del polvo exterior, bacterias y virus.

20. **Lubricante natural**. Es un lubricante personal perfectamente seguro que puedes usar para conseguir el efecto lubricante sin efectos secundarios sobre la piel.

21. **Un buen desmaquillador**. Usa un hisopo de algodón y un poco de aceite de coco y te sorprenderá de lo bien que funciona para quitar los residuos del maquillaje y dejar una piel limpia

oero humectada.

22. **Aceite para masaje.** El uso puede ser muy simple, sólo basta con tomar un poco de aceite de coco en tus manos y comenzar a dar un buen masaje.

23. **Hidratante.** Ideal para aplican en todo el cuerpo, incluyendo el cuello y la cara y conseguir hidratar la piel.

24. **Remover lunares.** Cuando se aplica después de una compresa de vinagre de manzana durante varias semanas, los lunares pueden ser removidos o simplemente desaparecer, en combinación con el aceite de coco los efectos serán mucho más notorios.

25. **Tratar pezones agrietados.** Funciona muy bien para nutrir los pezones agrietados y la piel seca, aliviando el dolor que esto produce. Aplicar mediante una bola de algodón y dejarlo actuar en la zona por varias horas.

26. **Revertir la piel grasa.** Usa una cantidad pequeña de este aceite sobre tu piel antes de aplicar el maquillaje, o también puedes ponerlo sobre la zona para eliminar la crasitud.

27. **Tratamiento antes del lavado del cabello.** Frota un poco sobre el cuero cabelludo y el pelo antes de lavarlo. Esto es especialmente útil para aquellas personas con el pelo muy rizado.

28. **Para cuidar la piel luego de afeitarse.** El aceite de coco ayuda a reparar la piel del daño causado por la afeitadora, además también puede ser usado como uno de los principales ingredientes de la crema de afeitar casera.

29. **Tratar problemas de la piel.** El aceite de coco alivia los problemas de la piel tales como psoriasis, dermatitis y eczema.

30. **Tratar las estrías con aceite de coco.** Este aceite es muy bueno para nutrir la piel dañada o con estrías rojas y blancas. Puede que no sea la curación mágica de las estrías, pero te ayudará a mejorar la calidad de tu piel.

31. **Para las quemaduras.** Frota cantidades abundantes de aceite de coco en la zona afectada ya sea con una quemadura menor o también en el caso de las rozaduras y heridas por fricción.

32 **Como protector solar.** Puedes usar este aceite como un protector solar casero que te ayudará a proteger tu piel de los rayos UV dañinos.

33. **Para el oído.** Mezclar el aceite de coco con ajo y poner unas gotas en el oído afectado por unos 10 minutos. Puedes hacer esto de 2 a 3 veces al día para conseguir aliviar el dolor de oído.

34. **Para los tatuajes.** Puedes usar el aceite de coco sobre los tatuajes y te ayudará a mantener el pigmento de los colores. También puedes usarlo para tus nuevos tatuajes, el aceite acelerará el proceso de curación y disminuirá la posibilidad de infección.

35. **Pasta dental.** Hay numerosas recetas con las cuales puede preparar tu propia pasta dental, una de las más efectivas es mezclar el aceite de coco y el bicarbonato de sodio y luego aplicar la



mezcla con tu cepillo de dientes. Puedes conocer más información sobre como hacer una pasta dental con aceite de coco.

**36. Prevención y reducción de arrugas.** Frotar aceite de coco con masajes circulares para tratar la flacidez de la piel ayuda a fortalecer los tejidos conectivos para reducir las arrugas.

### Usos del aceite de coco en la salud



**37. La lactancia materna.** Para las madres en período de lactancia, con un consumo de 3 ½ cucharadas de aceite de coco todos los días vas a enriquecer la producción de leche. Por otro lado, puedes también hacer uso de un subproducto que es la leche de coco, ideal para suplantar el uso de leche pasteurizada.

**38. huesos y dientes sanos. Este aceite ayuda a la absorción de calcio y magnesio que lleva a un mejor desarrollo de huesos y dientes.**

**39. Digestión.** Las grasas saturadas en el aceite de coco contribuyen al control de los hongos que causan la indigestión y otros problemas relacionados con la digestión, como el síndrome del intestino irritable.

**40. Impulsa la energía.** El aceite de coco aumenta la energía y la resistencia por lo que es un gran complemento para los atletas, así como los que se necesitan un rápido me recogiera.

**41. Para acelerar el metabolismo. El aceite de coco se ha comprobado que es eficaz para estimular el metabolismo,** mejorar la función de la tiroides, y escalar los niveles de energía, lo cual ayudará a disminuir la grasa no deseada y aumentar los músculos (con la ayuda de ejercicios, claro está).

**42. Beneficioso para la diabetes.** Mejora la secreción de insulina y la utilización de la glucosa en sangre por lo que es ideal para los diabéticos y también no diabéticos.

**43. Mejora la función pulmonar.** Aumenta la fluidez de las membranas celulares.

**44. Náuseas.** Frotar un poco de aceite de coco en el interior de la muñeca y el antebrazo para

calmar este malestar estomacal.

45. **Para el sangrado de la nariz.** El aceite de coco puede prevenir el sangrado de la nariz que es causada por la sensibilidad al calor extremo y frío extremo también.

46. **Para preparar recetas saludables.** Este aceite es ideal para usarlo en tus recetas, de maneras que quizás desconocías, pudiendo usarlo como ingrediente directo aportando un sabor delicioso a tus preparaciones.

47. **Alivio del estrés.** Las propiedades del coco pueden aliviar la fatiga mental, mediante la aplicación de aceite de coco en la cabeza mediante un movimiento circular o masaje conseguirás reducir los niveles de estrés. El aroma natural de coco es extremadamente calmante con lo cual contribuye a potenciar los efectos del masaje.

48. **Absorber mejor las vitaminas.** Las grasas de este aceite también ayuda en la absorción de vitaminas, minerales y aminoácidos.

49. **Pérdida de peso.** Las grasas saturadas contribuyen a la pérdida de peso y los antojos de control. También aumenta la tasa metabólica.

### **Aceite de coco para los problemas de salud**

(cuando se toman internamente puede ayudar a prevenir o incluso curar estos problemas de salud)

50. Puede tratar los problemas del reflujo ácido. De esta manera puede mejorar la indigestión si se toma después de una comida.

51. Es **efectivo en el tratamiento de la** fatiga adrenal.

52. Tratar las alergias (como la fiebre del heno estacional)

53. **El aceite de coco puede ayudar a prevenir la demencia** y la enfermedad de Alzheimer.

54. El aceite de coco se ha demostrado que puede ayudar a revertir el asma, incluso en los niños.

55. Este aceite puede ayudar a luchar contra la candida ayudando a mejorar la función del cerebro en los niños, de esta manera puede ser muy eficiente para tratar el autismo.

56. **El aceite de coco puede mejorar la función intestinal.**

57. Tratar las infecciones bronquiales.

58. **El aceite de coco puede ayudar a prevenir el cáncer.** Se ha demostrado que ayuda a prevenir cáncer de colon y de mama en pruebas de laboratorio.

59. Este aceite vegetal, gracias a las ventajas que ofrece las propiedades del coco, puede ser un **efectivo remedio natural que puede ayudar a curar la** candida albicans.

60. Puede ayudar a normalizar el colesterol, disminuyendo el colesterol malo en sangre.

61. Fatiga Crónica

62. Eficiente para tratar la enfermedad de Crohn y la inflamación resultante.

63. El uso del aceite de coco en su aplicación con masajes puede ayudar a mejorar la circulación sanguínea revirtiendo la sensación de frío.

64. Puede curar los resfriados y gripes.

65 Es una forma natural de contrarrestar el estreñimiento. Puedes consumir una cucharada pequeña de aceite de coco en ayunas y comenzarás a notar resultados en muy poco tiempo.

36. Efectivo para tratar la fibrosis quística.
37. Los beneficios del aceite de coco pueden ser un gran aliado para **tratar la depresión y mejorar el estado de ánimo**.
38. **Tratar la diabetes**. Ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre estables.
39. Ayuda a atender los trastornos como la disentería, que es un problema inflamatorio del intestino, principalmente afectando al colon.
40. **70 Curar la eczema**. Además de ser usado internamente, muchos tratamientos con aceite de coco tienen éxito aplicándolo de forma externa.
71. Aliviar el edema (la acumulación de líquido en los tejidos del cuerpo)
72. Puede darte un impulso de energía para tu cuerpo.
73. El aceite de coco es conocido por reducir las crisis epilépticas.
74. Fiebre de Apoyo
75. Las cualidades que presenta el aceite de coco comestible puede ayudar a tratar la piel escamosa y seca, volviéndola más suave y brillante.
76. Puede revertir la enfermedad de la vesícula biliar y aliviar el dolor.
77. Puede ayudarte a revertir la sobreexistencia de gases estomacales y flatulencias.
78. Eliminar la bacteria H. pylori, muchas veces causante de los problemas gástricos.
79. El aceite de coco ayuda a eliminar los piojos de la cabeza.
80. Tratar las enfermedades del corazón (protege a las arterias de las lesiones que causa aterosclerosis)
81. Las hemorroides, se puede aplicar externamente o internamente dos veces al día
82. Puede aliviar algunos tipos de virus ya que puede actuar como un antibiótico natural.
83. Las propiedades del aceite de coco pueden ayudarte a tratar los sofocos.
84. Puede ayudar a tratar el hipertiroidismo.
85. El aceite de coco es un impulsor natural del sistema inmune
86. Saludable para ser usado cuando se tienen problemas de síndrome del Intestino Irritable.
87. Puede ser empleado para problemas de Ictericia.
88. Para tratar la enfermedad renal.
89. Cálculos Renales (ayuda en la disolución de los mismos)
90. Enfermedades del Hígado
91. La enfermedad pulmonar
92. Para alguien que padece desnutrición y fatiga crónica, este aceite puede ser una fuente de energía que te llenará de vitalidad.
93. Para mejorar la claridad mental y conseguir más lucidez.
94. Alivio de la menstruación en relación con el dolor / calambres y el flujo abundante de sangre
95. Las migrañas (con el uso regular)
96. Tratar la mononucleosis, que es una enfermedad infecciosa conocida como “la enfermedad del beso”, y puede ser aliviada con el uso de aceite de coco.
97. Tratar la osteoporosis.
98. Revertir los problemas relacionados a la pancreatitis.
99. Ayuda a eliminar los parásitos de cuerpo.
100. Efectivo para tratar la enfermedad periodontal y la caries dental
101. Para revertir el crecimiento de la próstata (hiperplasia prostática benigna)
102. El raquitismo



103. Problemas de la piel
104. El escorbuto
105. úlceras de estómago
106. Eliminar los hongos de los pies con aceite de coco es muy efectivo.
107. Tratar los labios agrietados y problemas en la boca, como el zorzal.
108. **Mejorar la función tiroidea** (regula la tiroides hiperactiva o poco activa)
109. Puede curar la colitis ulcerosa.
110. Tratar la glándula tiroides – Resultados posteriores han demostrado los análisis de sangre cada vez normal de la tiroides después de ingerir el aceite de coco al día
111. Muy recomendable el uso de este aceite para los problemas de infecciones del tracto urinario (infecciones de la vejiga)

## Más usos para la salud

112. Tratar el acné con aceite de coco.
113. Alergias y fiebre del heno. Debes frotar un poco en el interior de las fosas nasales para el alivio rápido.
114. El aceite de coco es eficaz para revertir los problemas relacionados al pie de atleta.
115. Puede aliviar el dolor de espalda y dolor en los músculos.
116. Forúnculos y quistes pueden ser tratados gracias a los beneficios del coco.
117. Tratar las aftas y llagas bucales con aceite de coco puede ayudar a sanar en poco tiempo.
118. El aceite de coco puede ayudarte a reducir la celulitis.
119. Tratar la circuncisión. El aceite de coco es un remedio muy efectivo para tratar los problemas relacionados a este problema.
120. **Descongestionante.** Frota el aceite de coco en el pecho y debajo de la nariz congestionada, esto puede aliviar un resfriado o alergias.
121. Para la infección oído. Coloca unas gotas dentro del oído dos veces al día para el alivio del dolor. También puede combatir la infección.
122. Tratar las verrugas genitales a través de la aplicación tópica puede brindar un gran alivio a este problema.
123. Curar la enfermedad de las encías y la gingivitis (usar como pasta de dientes o frotar directamente sobre las encías)
124. Herpes (aplicación tópica y se toma internamente)
125. La urticaria (alivia el picor y reduce la inflamación)
126. Tratar el enrojecimiento en los ojos (puedes aplicar el aceite de coco al rededor del ojo)
127. El aceite de coco puede aliviar los problemas relacionados con la tiña, que es una infección provocada por hongos.
128. Efectivo para tratar el dolor de muelas.
129. Puede ayudarte a eliminar las verrugas.

## Usos en la cocina



- 130. Puedes usar el aceite de coco como un sustituto de la mantequilla o manteca.
- 131. Usos como suplemento nutricional. Se debe derretir el coco y agregar a los batidos.
- 132. Se puede usar el aceite de coco en su forma sólida para engrasar las cacerolas.
- 133. Como un repuesto para diversos aceites en forma líquida (para hornear, cocinar, saltear, etc).

## Para tratar problemas en los animales

Consulta con tu veterinario siempre antes de tratar a tu mascota con preparados caseros, pero la dosis recomendada para los animales es 1/4 cucharadita por cada 10 libras de peso corporal, dos veces al día.

- 134. **El aceite de coco ayuda en la curación de los trastornos digestivos**, como síndrome de intestino inflamado y la colitis.
- 135. Ayuda en problemas de artritis o de los ligamentos.
- 136. **Ayuda en la eliminación de la tos.** Usar aceite de coco junto al jugo de un limón y miel, puede ser un gran aliado para tratar los problemas de tos.
- 137. Cuando se aplica por vía tópica, promueve la curación de cortes, heridas, puntos negros, sequedad de la piel, mordeduras y picaduras.
- 138. Trata las condiciones de la piel tales como el eczema, alergias, dermatitis de contacto, y picazón en la piel.
- 139. Desinfecta los cortes y promueve la cicatrización de heridas.
- 140. Ideal para perros y gatos para su bienestar general. Puede darle a su pelo más brillo y suavidad.
- 141. Puede reducir el olor en los perros y mejorar el aspecto de su pelaje.
- 142. Le brinda energía extra a tus mascotas.

143. Ayuda a reducir el peso, y aumenta la energía.
144. Mejora la digestión y la absorción de nutrientes.
145. Puede dejar un aspecto lustroso a tus animales, mientras que ayuda a desodoriza el olor que suelen dejar.
146. Los triglicéridos de cadena media (MCT) se ha demostrado que mejoran el metabolismo energético y pueden disminuir la acumulación de proteína amiloide que resulta en lesiones cerebrales en los perros viejos.
147. Para prevenir y tratar las infecciones por levaduras y hongos, como Cándida.
148. Reduce las reacciones alérgicas y mejora la salud de la piel.
149. Reduce o elimina el mal aliento en los perros.
150. Regula el equilibrio y la insulina y promueve la función normal de la tiroides.

## Otros usos para el aceite de coco

151. Para despegar la goma de mascar. Sólo frotar un poco de aceite de coco sobre la goma de mascar pegada, dejar por unos 30 minutos, y luego podrás retirarlo fácilmente.
152. **El aceite de coco puede ser usado como un poderoso agente antimanchas y removedor de adhesivos.** Sólo deberás aplicarlos sobre la superficie a tratar y luego pasar un viejo cepillo de dientes o una esponja para dejar la superficie completamente limpia.
153. **Repelente de insectos.** El aceite de coco con mezcla de extracto de aceite de menta puede ser un efectivo repelente para mosquitos.
154. Ideal para la limpieza de los productos de cuero.
155. Para la lubricación de los tableros de madera y cuencos.
156. **Ayuda a pulir el bronce.** Todo lo que tienes que hacer es frotar un poco de aceite en una toalla de algodón y luego limpiar los objetos de bronce. Limpia y ayuda a profundizar el color del bronce.
157. Pulir los muebles. El aceite de coco con un poco de jugo de limón puede ayudarte a pulir los muebles de madera. Sin embargo, es recomendable que lo pruebes por primera vez en una muy pequeña parte discreta de tus muebles para asegurarte de que funciona de la manera que quieres.
158. El aceite de coco también puede limpiar los objetos de metal con muy buenos resultados.
159. Para pulir utensilios de cocina
160. Ideal para la fabricación de jabón natural

Fuente: [Vida Lúcida](#)