

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

Beneficios del Aceite de Coco

El Ciudadano · 14 de octubre de 2015





- 1.** Gracias a su alto contenido de ácido láurico, el aceite de coco previene enfermedades cardiovasculares, reduciendo el daño a las arterias.
- 2.** Es antiviral.
- 3.** Antimicrobiano / antibacteriano.
- 4.** Antifúngico (está demostrado que combate la candida).
- 5.** Ayuda para bajar de peso: sus ácidos grasos de cadena corta y mediana fortalecen el sistema endocrino (función de la tiroides).
- 6.** Sirve para tratar el cabello dañado, proporcionando proteínas esenciales para nutrirlo y alimentarlo. Incluso le ayuda a deshacerse de la caspa.
- 7.** Cura el tracto digestivo: combate las bacterias, hongos y parásitos, y ayuda en la absorción de nutrientes.
- 8.** Previene enfermedades del hígado: los triglicéridos de cadena media se convierten fácilmente en energía, no hay necesidad dar excesivo trabajo al hígado.
- 9.** Ayuda a disolver los cálculos renales y prevenir enfermedades del riñón y la vesícula biliar.
- 10.** Controla el azúcar en la sangre, y ayuda a los diabéticos a mantener niveles saludables de secreción de insulina.

Fuente: [Azureazure](#)

Fuente: El Ciudadano