


Le eccezionali proprietà curative della noce di cocco

Le eccezionali proprietà curative della noce di cocco

Le eccezionali proprietà curative della noce di cocco: i  benefici della noce di cocco.

Tra i numerosi vantaggi del cocco sono da sottolineare le sue proprietà antiossidanti e la sua capacità di regolare la pressione sanguigna e di mantenere i trigliceridi inferiori a quelli del colesterolo.

Il frutto della palma da cocco può essere consumato in diversi modi, ma, più di tutto, l'acqua (molto rinfrescante) e la sua polpa in varie preparazioni. Possiamo anche ottenere scaglie di cocco per preparare dolci. Ha molteplici usi in cucina, nell'artigianato e in medicina.

Proprietà della noce di cocco

Nei paesi tropicali il cocco viene utilizzato per la sua funzione antibatterica, antiossidante, antiparassitario, ipoglicemizzante, epatoprotettivo e immunostimolante. I principali vantaggi di questo frutto sono nel suo seme, che, quando raggiunge la maturità contiene molte vitamine, minerali e oligoelementi, cioè sostanze nutritive essenziali per l'essere umano.

La noce di cocco può essere considerata un frutto a guscio di cui si consuma il seme. E' grande e all'interno contiene acqua o latte. Il colore interno è bianco ed esterno è marrone. E' ottimo come anti-stress, per l'aumento di peso, l'osteoporosi,

la salute cardiovascolare e per prevenire la ritenzione idrica.

La noce di cocco è ottima per gli atleti

Tante persone che fanno sport consumano quotidianamente latte o acqua di cocco. Questo perché offre un sacco di proprietà.

E' idratante: ha un'alta percentuale di acqua e sali minerali che ci evita la disidratazione. Si tratta di un buon alleato per l'allenamento e il dopo gara. Ha basso contenuto di grassi e zuccheri, non aggiunge calorie. E' la bevanda preferita nei luoghi molto caldi, perché disseta istantaneamente.

E' rimineralizante: aiuta a regolare il tono muscolare e migliora la funzione del cuore.

Si tratta di un antiossidante: alcuni dei minerali che compongono la noce di cocco (selenio e zinco) apportano le loro funzioni antiossidanti. Questo è anche il motivo per cui è ampiamente usato nei trattamenti di bellezza, creme e creme solari.

E' pura energia: è l'ideale da consumare dopo una giornata frenetica, o dopo tanta attività fisica o in luoghi dove fa molto caldo. La noce di cocco può essere aggiunta ai frullati o ai succhi di frutta.

E' un regolatore di pressione del sangue: questo perché i suoi grassi saturi forniscono una riserva di energia per il buon funzionamento del nostro corpo. I grassi buoni si trovano nella polpa e nel latte di cocco.

L'acqua di cocco è ottima per il

cuore

E' stato dimostrato che l'acqua di cocco ha basso contenuto di zuccheri e grassi, è ricca di minerali e oligoelementi. Nei paesi tropicali, dove abbondano le palme da cocco, la sua acqua dolce viene consumata spesso. Viene venduta anche confezionata.

Bere acqua di cocco aiuta la pressione sanguigna quando è bassa, regolarizza i trigliceridi. Ha anche proprietà anti-diabetiche e ipoglicemizzanti.

L'olio di cocco: cos'altro c'è da sapere

Un'altra cosa che possiamo trovare nella noce di cocco è l'olio essenziale. E' la più alta fonte di acidi grassi che abbiamo a disposizione dopo il latte materno (latte materno umano). Serve per rinforzare il sistema immunitario e migliorare la difesa alle malattie, batteri, infezioni e virus.

Non ci sono molte informazioni sull'olio di cocco. Se usiamo quello naturale, non idrogenato, può migliorare la nostra salute e ridurre il colesterolo. Può migliorare il metabolismo, aiuta a perdere peso ed evitare problemi secondari come i disturbi alla tiroide. Protegge le cellule del cuore e migliora i sintomi della menopausa.

Acqua di cocco: le sue proprietà

Oltre ad essere ottima per la salute cardiovascolare, l'acqua di cocco è molto simile al latte materno, se confrontiamo il suo potere disintossicante, eccellente per ripulire i reni da tutte le sostanze nocive. E' anche buona per l'igiene interna del corpo, è consigliata per i bambini perché contiene

vitamina C, zuccheri naturali e molti minerali. Serve per alleviare il vomito, gas intestinali e problemi urinari. E' quindi usata come diuretico e per purificare i reni.

Aiuta a mantenere la funzione renale, la digestione, le funzioni del fegato. Allevia lo stress sul pancreas, cura le malattie della vescica e aiuta a mantenere la pelle idratata, morbida e liscia.

I benefici della noce di cocco in stato di gravidanza

Alle donne che sono in periodo di gestazione si consiglia di consumare la noce di cocco, il suo latte o la sua acqua. E' ottima per una mamma in attesa e il suo bambino. Il fatto che contiene un sacco di sostanze nutritive e le sue proprietà aiutano a portare avanti al meglio la gravidanza, avere tanta energia e vitamine.

Trattandosi di una bevanda isotonica naturale, serve a reintegrare i liquidi evitando il classico gonfiore delle caviglie, così prevalente nelle donne in gravidanza. E' un'ottima idea per idratarsi durante la gravidanza.

Non ha colesterolo ed è priva di grassi nocivi: consumandola regolarmente, non sarà possibile assumere più grassi di quelli raccomandati dai medici durante i 9 mesi.

Rafforza il sistema immunitario e impedisce di ammalarsi (è noto che le donne in gravidanza non possono assumere molti dei farmaci di uso comune), rafforza le difese del feto.

Previene e cura il bruciore di stomaco e il vomito, molto comuni nei primi mesi di gravidanza. Aiuta nei casi di stitichezza (un altro problema comune).

[Scarica l'estratto del libro!](#)

Dottor Bruce Fife

Le eccezionali

PROPRIETÀ CURATIVE

della

NOCE

di

COCCO



Scopri su ilGiardino dei Libri.it ➔