

33 Usos del aceite de coco

Análisis escrito por Laurentine Ten Bosch

HISTORIA EN BREVE

- > El aceite de coco es posiblemente uno de los ingredientes más versátiles para tener en la cocina
- > El aceite de coco también puede ser utilizado para la limpieza y remedios caseros
- > Las propiedades naturales anti-hongos y anti-bacterianas de aceite de coco ayudan a proteger contra las bacterias dañinas

El aceite de coco es posiblemente uno de los ingredientes más versátiles para tener en la cocina. Perfecto para freír, hornear y cocinar golosinas, ¡es difícil imaginar cómo vivíamos sin él!

Además de sus virtudes culinarias, el aceite de coco ofrece muchos otros beneficios en el hogar. ¡Hasta es increíblemente útil en su régimen de belleza natural!

¡A continuación 33 razones para enloquecerse con el aceite de coco! (Y no sólo en la cocina...)

Belleza

Nutrir Puntas Secas o Rotas. ¿Intentando dejarse crecer unos rizos largos y sensuales? Proteja las delicadas puntas de su cabello con [un tratamiento regular de aceite de coco](#).

Simplemente caliente una cantidad pequeña de aceite en las palmas de sus manos, después frótelo gentilmente en las puntas de su cabello. Deje por varias horas antes de enjuagar o espere hasta su siguiente lavado de cabello.

Removedor de Maquillaje Natural. ¿Tiene ojos sensibles o le cuesta eliminar la última parte del residuo de maquillaje? Aplique unos dedazos de aceite de coco alrededor de sus ojos y masajee gentilmente en pequeños movimientos circulares para disolver su maquillaje. Enjuague con agua tibia y disfrute la sensación de limpieza y rejuvenecimiento.

Salvar los Talones Agrietados. Los talones duros y agrietados son incómodos y exponen su piel a un riesgo mayor de infección. Suavice y humecte esta área con una dosis regular de aceite de coco. Póngase un par de calcetines después para ayudar al aceite a absorberse y para prevenirse de cualquier caída resbalosa.

Haga un Aceite para Masajes. Hay pocas cosas tan relajantes y rejuvenecedoras como un masaje. Estimula el flujo sanguíneo, aumenta el drenaje de la linfa, alivia la tensión muscular y crea calma instantánea.

Exfoliante Natural. Mezcle un poco de aceite de coco con sobras de café molido matutino. Frote gentilmente sobre la piel áspera de sus codos, rodillas y pies, después enjuague en su ducha matutina. ¡Muy vigorizante para su mente y cuerpo para comenzar el día!

Haga Su Propio Exfoliante. La fórmula es simple: Combine 1 taza de aceite de coco, $\frac{1}{4}$ de taza de sal marina, $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar y unas cuantas gotas de su aceite esencial favorito y mezcle bien. Unte un puñado sobre su piel, después enjuague para apapacharse indulgentemente.

Sólo mantenga las manos mojadas fuera del exfoliante (vierta en sus manos o dispense con una cuchara en su lugar) ya que la humedad invitará a que se eche a perder la mezcla.

Reduce Las Manchas de Tinte de Cabello. Si usa tintes naturales en su hogar, puede que esté familiarizado con el difícil trabajo de intentar evitar que el tinte se escurra y

manche su cuero cabelludo.

Antes de aplicar el tinte de cabello, pruebe a embarrar una pequeña cantidad de aceite en el borde de su nacimiento del cabello. Esto actúa como una barrera natural para ayudar a proteger contra las manchas no deseadas.

Humectante Completo. El aceite de coco es barato, natural y efectivo como un humectante de cuerpo entero. ¡Mantenga en un frasco de vidrio junto a la ducha y aplique mientras su piel está tibia y lista para empapar en lo bueno!

Frunza la Boca. Los labios rellenos y brillantes hablan de una buena salud y belleza natural. El problema es, que muchos brillos y lápices labiales contienen muchos químicos los cuales son una mala noticia para su salud. Cargue un pequeño recipiente de aceite de coco en su bolsa. Obtendrá el mismo brillo y nutrirá a sus labios al mismo tiempo.

Cuidado para Sus Cutículas. Darle a sus cutículas algo de cariño y amor con una dosis regular de aceite de coco le ayudará a que le crezcan unas uñas fuertes y mantener a sus manos jóvenes. Simplemente embarre una pequeña gota en la cama de su uña y trabaje en sus cutículas.

¡Se siente hermosamente nutritivo! (Dato importante: no use sus manos por un pequeño momento antes de manejar... estarán un poco resbalosas.)

Combate el Cabello Esponjado. Pocos de nosotros nos levantamos con un buen peinado. Para la mayoría de nosotros, nuestro cabello necesita un poco de amor y atención antes de que estemos listas o listos antes de que podamos enfrentar el día.

En lugar de llenar su cuero cabelludo con aerosoles de cabello químicos (los cuales son absorbidos en el flujo sanguíneo), intente masajear su cabello gentilmente con una pequeña cantidad de aceite de coco. Comience en las puntas de su cabello y trabaje lentamente hacia arriba si lo necesita. Y recuerde, un poco ayuda mucho.

Refrésquese Con Un Exfoliante de Pies. Nuestros pies nos cargan todo el día y generalmente no reciben el amor que merecen! Mezcle una cucharada grande de aceite

de coco con aceite de menta y una cucharada de sal para crear su exfoliante.

Empape sus pies en una cubeta de agua tibia por 10 minutos antes de frotar el exfoliante de coco en sus pies, teniendo mucho cuidado sobre el talón y cualquier parte dura. Enjuague sus pies en la cubeta y séquelos con palmadas. Póngase un par de calcetines inmediatamente para absorber cualquier aceite residual y protegerse de resbalar.

El Desodorante Más Simple. Si no es una persona que suda mucho naturalmente (sí, algunas personas sudan más que otras) y no tiene ningún ejercicio programado, algunas personas descubrieron que una embarrada de aceite de coco debajo de las axilas le protegerá naturalmente contra el mal olor.

Por un poco de apoyo extra, también puede mezclar un poco de carbonato de sodio libre de aluminio para mantenerle fresco o fresca. (Cuidado – esta opción probablemente es mejor con playeras sin mangas, ya que algunos materiales se manchan con aceite y bicarbonato.)

Rasúrese Naturalmente. Olvídense de las cremas de afeitar y diga hola al aceite de coco! Cubra sus piernas con un recubrimiento generoso de aceite y pase encima su rastrillo. ¡Nutrirá su piel y logra un acabado sedoso! (Algunas veces es más fácil hacerlo sobre una toalla antes de saltar a la ducha. Puede limpiar sus manos en la toalla si comienzan a ponerse resbalosas y evita que el aceite cubra el piso de su ducha.)

Acondicionador Para Cabello Seco. Después de colocar el champú, masajee un puñado de aceite de coco en su cabello, poniendo atención especial en su cuero cabelludo y raíces. Deje por diez minutos antes de enjuagar. (Esto puede hacer que su ducha se ponga muy resbalosa, así que siéntase libre de lavar su cabello sobre un lavabo.)

Hogar

Pula sus Muebles Hasta Darles Brillo. Muchas ceras y abrillantadores de muebles comerciales contienen productos químicos artificiales. Nosotros respiramos estas

sustancias químicas en nuestros pulmones (y por lo tanto nuestro torrente sanguíneo) o los absorbemos en nuestra piel cuando entramos en contacto con los muebles.

El aceite de coco puede ser una gran alternativa natural...¡Sólo asegúrese de hacer una prueba pequeña de sensibilidad en el área donde piensa utilizarlo antes de aplicarlo!

Hidrate sus Ollas y Cacerolas. Si utiliza utensilios de cocina de hierro fundido, una hidratación regular de estas superficies de cocina ayuda a prevenir la oxidación y preservación de la calidad de los utensilios de cocina. Aplique una pequeña cantidad de aceite de coco en la sartén y frote con una toalla de papel o un trapo viejo.

Dele Brillo a sus Zapatos. El aceite de coco es una alternativa barata y natural para lustrar los zapatos. Sólo necesita un trapo viejo, un pequeño toque de aceite de coco ¡y un poco de esfuerzo! Haga una prueba pequeña en el área de los zapatos donde piensa aplicarlo primero para asegurarse de que la superficie es adecuada. (La mayoría de los zapatos de cuero estarán seguros)

Dígale Adiós a los Residuos de Jabón. Aplique una generosa porción de aceite de coco sobre los residuos de jabón y deje remojar durante al menos 20 minutos. Si es apropiado, limpie la superficie con una esponja áspera. Enjuague el residuo grasoso con agua tibia y jabón.

Dele a Sus Plantas un Resplandor Verde. Plantas en macetas de interior tienden a perder su vitalidad cuando reúnen polvo. Restaurar un brillo saludable y brillante de sus al rociar una pequeña cantidad de aceite de coco en su follaje superior. ¡Esto también ayudará a disuadir la acumulación de polvo!

Cocina

Hidrate Sus Tablas Para Picar. Las tablas para picar de madera durarán mucho más – y tendrán muchos menos gérmenes – con una limpieza regular profunda e hidratación.

Rocíe su tabla con un poco de vinagre antes de lavar bien en agua enjabonada tibia. ¡Una vez seca, masajee gentilmente con aceite de coco la madera para un acabado

brillante y una poderosa protección!

Aceite de Coco como Sustituto. ¿No puede comer lácteos y extraña su mantequilla? ¡El aceite de coco es un sustituto sabroso! Para una botana especial, embarre una porción de aceite de coco sobre su pan tostado, panqueques o pasteles y panqués caseros. El aceite de coco también es un genial sustituto vegano para la mantequilla para hornear en general.

Una Botana Súper Simple de Rechupete. ¿Con hambre de algo rápido y nutritivo? ¡Caliente un poco de aceite de coco en un sartén y haga sus propias palomitas! Estas bolas blancas crujientes saldrán con una pizca gentil de sabor a coco.

Horneada Natural Anti-Adherente. Simplemente engrase sus moldes, bandejas de pastel y contenedores para asar con una capa delgada de aceite de coco. Reducirá que se pegue la comida a la superficie para cocinar.

Remedios

Ayuda Natural para Dormir. Mezcle unas cuantas gotas de aceite esencial de lavanda en una pequeña cantidad de aceite de coco. Masajeé esta mezcla en sus sienes, parte trasera del cuello y hombros para desahogarse y hundirse en un sueño relajante y restaurador.

Haga su Propio Frote de Vapor. Mezcle un par de gotas de aceite de Eucalipto en unas cuantas cucharadas de aceite de coco. Masajeé en su pecho y espalda o embarre en un pañuelo para colocar debajo de su almohada. Descongestionará sus vías respiratorias y aliviará un pecho con dolor.

Salud Dental Total. Mezcle aceite de coco con una pizca pequeña de aceites esenciales de clavo de olor y **orégano**. Aplique en su cepillo de dientes y use al final de su rutina diaria dental. ¡Esto puede apoyar la salud dental naturalmente y hará brillar sus dientes!

Haga Un Repelente de Insectos Natural. Combine aceite de coco con unas cuantas gotas de aceite ya sea de **romero**, árbol de té, menta o eucalipto. ¡Aplique un poco de

loción sobre la piel expuesta para mantener a esos insectos a raya! (Pero ponga atención, algunos aceites esenciales no están recomendados para usar durante el embarazo.)

Alivie una Pancita Adolorida. Ponga unas cuantas gotas de aceite de menta en 2 cucharaditas de aceite de coco. Usando la parte plana de su mano, frote gentilmente en su estómago en dirección de las manijas del reloj para aliviar espasmos estomacales e hinchazón.

Ungüento Para Picazón de la Piel. Aplique una pequeña cantidad de aceite de coco sobre las mordidas de insectos y verdugones que pican. Sólo haga una prueba para ver si el salpullido es nuevo o no ha intentado el aceite de coco en su piel antes. Para la mayoría de las personas, sin embargo, el aceite de coco puede aliviar mucho las condiciones de picazón en la piel.

Refresque de Manera Natural Su Aliento. [Cepille sus dientes con aceite de coco](#) y un poco de bicarbonato de sodio, poniendo cuidado para cepillar gentilmente la superficie de arriba de su lengua también.

Las propiedades naturales anti-hongos y anti-bacterianas de aceite de coco ayudan a proteger contra las bacterias dañinas en su boca que contribuyen al mal aliento. Haga gárgaras y enjuague con un poco de sal de mar disuelta en agua para una boca fresca y muy limpia.

Enjuague con aceite. Por siglos, la medicina Ayurvédica ha promovido la práctica del enjuague con aceite para una desintoxicación. Simplemente ponga una cucharada de aceite de coco en su boca y sacuda por su boca mientras se derrite para cubrir sus dientes y lengua. Mantenga por 20 minutos sin tragar antes de escupirla en un basurero. Para mayor información, ¡de click [aquí!](#)

*Para artículos relacionados y más información, por favor visite la página de [Via Organica](#)