

40 Maneras de usar el Aceite de Coco

1. Base para rasurar: Gracias a sus propiedades humectantes y antibacteriales el aceite de coco en la belleza es una buena base cuando vas a afeitarte, ya que al aplicarlo eliminas riesgos de sufrir cortes o infecciones en la piel. Solo debes aplicarlo de manera uniforme y deslizar tu afeitadora sin ningún problema en tu piel.
2. Funciona como hidratante corporal: Es uno de los mejores humectantes naturales que se pueden encontrar, ya que tiene propiedades que eliminan las células muertas y suavizan, además de prevenir el envejecimiento de la piel. El aceite de coco es más efectivo que muchas cremas hidratantes, ya que las mismas contienen agua y compuestos químicos que se evaporan rápidamente.
3. Acondicionador para el cabello: Ideal solo si tienes el cabello seco y grueso, ya que sus propiedades hidratantes revitalizarán las

cerdas del mismo haciendo que se vuelva más fuerte y se hidrate. Primero que nada debes humedecer tu cabello y luego aplicar el aceite de coco a partir de la mitad del mismo hasta las puntas, evitando las raíces. Déjalo actuar por 30 minutos y enjuaga.

5. Para el cuidado de tus labios: Aplica unas gotitas a cualquier hora, cuando sientas incomodidad a causa de la deshidratación y resequedad en tus labios, de esta manera quedaran suaves y con un brillo natural.
6. Anti caspa: Agrega en las noches sobre el cuero cabelludo y masajea con suavidad, de esta manera, el aceite de coco no solo ayuda a eliminar la caspa, sino también se fortalece el crecimiento del cabello. Si tu cabello es graso, lávalo inmediatamente.
7. Desmaquillador: Es ideal para eliminar los excesos de mascara que se resisten al agua, solo debes tomar un algodón y humedecerlo en aceite de coco, para luego limpiar tu rostro

y los parpados, de esta manera el maquillaje se desprenderá por completo, haciendo que tu cara quede totalmente limpia.

8. Exfoliante corporal: Es un buen aliado en la limpieza profunda de la piel, ayudando a eliminar la piel muerta que se acumula con el tiempo. Para preparar tu propio exfoliante debes calentar una parte de aceite de coco por dos minutos, luego agregar dos partes de azúcar morena o de sal, dejando reposar por unos minutos, antes de aplicarlo sobre la piel que deseas exfoliar.
9. Previene las estrías: Solo debes aplicar un poco en áreas como el abdomen, glúteos, brazos y senos, en las que comúnmente se forman estrías, al perder peso o después del embarazo.
10. Ideal para quitar cutículas: Solo debes aplicar el aceite y masajear por unos segundos alrededor de tus uñas, lo que hará

que las cutículas se suavicen, además de dejar tus manos suaves.

Aceite de Coco y Cabello



Pérdida del cabello: Aplicar abundantemente sobre el cabello y enjuagar pasadas 2hs como mínimo

El aceite de coco se ha utilizado desde la antigüedad en la India para acicalamiento del pelo. Se prepararon varios remedios utilizando hierbas y el aceite de coco para evitar la pérdida de cabello.

Un tal remedio puede ser preparado en tiempos modernos por hervir hojas de Salvia en aceite de coco. Esta mezcla se puede aplicar en el cuero cabelludo para la mejora del cabello sano, y su uso también evitará la pérdida de cabello.

Aplicando una mezcla del aceite de coco y agua de limón también puede proveer alivio de la pérdida del cabello.

Daño del pelo: El uso del aceite de coco en el pelo ayuda a reducir la pérdida de proteína en pelo dañado tanto como intacto.

Rico en ácido láurico, el aceite de coco tiene una alta afinidad para la proteína del pelo y penetra fácilmente dentro del tallo del pelo debido a su bajo peso molecular. Puede ser utilizado para el aseo de pelo prelavado o pos lavado.

Propiedades de enfriamiento: La aplicación del aceite de coco en la cabeza y el cuero cabelludo también tiene un efecto de enfriamiento. Puede enfriar y calmar la gente con cabeza caliente, o

aquellos que sufren de sudoración severa del cuero cabelludo.

Retención de la humedad: El aceite de coco tiene capacidad de retener la humedad, ya que no se descompone ni se evapora fácilmente, continúa siendo muy estable. No deja escapar la humedad, así mantiene el cabello húmedo y suave evitando la rotura del cabello.

Condicionamiento del pelo: El aceite de coco es el mejor acondicionador del cabello que cualquier sintético disponible en el mercado. Uso del aceite de coco tibio ayuda a mantener el pelo brillante y suave.

Aplique el aceite tibio por la noche y lávese el cabello a la mañana siguiente. Esto puede repetirse de vez en cuando para el pelo sano, fuerte y condicionado.

Anticaspa: Aplicar directamente de manera abundante, mínimo 2 hs

Varios ácidos grasos disponibles en el aceite de coco sirve como muy buenos agentes de anticaspa y son mucho mejores que cualquier champú anticaspa.

La aplicación regular del aceite de coco puede ayudarle a deshacerse de la caspa para siempre. El aceite de coco mezclado con agua tibia y el aceite de ricino también puede ser eficaz en el tratamiento de la caspa.

Masajee el cuero cabelludo y cabello con esta mezcla para mejor resultado. Otro remedio casero para la caspa puede ser preparado mezclando el aceite de coco con el aceite de sésamo. Aplique esta mezcla durante unos 30 minutos y luego lávese el cabello.

Moldeador: El aceite de coco puede ser un buen aceite moldeador para el cabello, ya que se derrite y luego condensa cuando se enfría. Por lo tanto, cuando lo aplica en su cabello, se diluye y se extiende uniformemente debido al calor del cuero cabelludo.

Poco después, como el pelo entra en contacto con aire, el aceite en el cabello se condensa, así funciona como crema o gel del cabello.

Protección contra los piojos: Los piojos son una plaga muy común en el pelo y pueden causar vergüenza para cualquier persona. Además, tienen una tendencia de volver una y otra vez. Existen muchos productos químicos para el tratamiento de los piojos, pero desafortunadamente, también pueden dañar el cuero cabelludo y el cabello debido a sus fuertes componentes químicos.

Peinar el cabello mojado con un peine fino es un buen remedio para deshacerse de los piojos, pero también puede dañar el pelo mojado. Sin embargo, si uno cubre el pelo mojado con el aceite de coco, resulta mucho más fácil peinar y posteriormente eliminar los piojos.

Cuidado del cabello para cabello seco: Para las personas con cabello seco y quién tienen pelo seco y delgado, cuidarse el cabello es una gran

preocupación. Sin embargo, usando productos de cuidado de cabello fuerte para la limpieza, tonificación y acondicionamiento puede conducir a un cuero cabelludo seco y escamoso. El aceite de coco puede ser eficaz en el cuidado de este tipo de cabello seco.

Tonificación de pelo: El aceite de coco también ayuda a la tonificación de cabello, especialmente el cabello seco. Aplique una mezcla caliente de aceite de coco y aceite esencial de lavanda en el cuero cabelludo por la noche, y luego lave y enjuague el cabello a la mañana siguiente. Se puede repetir esto tan frecuente como quiera hasta que veas los resultados deseados.

Condicionamiento del pelo: El acondicionador del pelo se puede preparar fácilmente en casa utilizando aceite de coco. No sólo es eficaz; también no tiene efectos secundarios. Este acondicionador de cabello es muy eficaz, especialmente para el cabello seco.

Forúnculos: Algunas personas experimentan la condición de forúnculos en el cuero cabelludo,

especialmente durante el invierno. Esto también puede ocurrir si se expone al calor o sol para una larga duración. Es importante mantener el cabello y el cuero cabelludo limpio y masaje ocasional del pelo con una mezcla de aceite de coco y aceite de oliva puede brindar alivio de los problemas incómodos y antiestéticos de los furúnculos. Sin embargo, si el problema persiste, es aconsejable que póngase en contacto con su especialista del cuidado médico.

Puntas Abiertas: Si tienes un montón de puntas abiertas en el pelo, generalmente se recomienda para cortar, pero en caso de que este problema aparezca en un pequeño número de sus filamentos del pelo, entonces usted podría utilizar remedios caseros simples para resolver el problema. Masajee el cabello con una mezcla de aceite de coco y aceite de almendras o manteca de Karité durante unos minutos; Esto ayudará a minimizar las puntas abiertas y volver a juntarlos.

Cabello saludable: Con los diversos beneficios como alimento del pelo, propiedades

antienvjecimiento, retención de la humedad y suplementación de vitamina E, el aceite de coco en el champú es una de las mejores cosas que ayuda a su cabello.

El Factor aceitoso: Champú basado en detergentes o jabones deja su cabello seco, áspero, duro y blanqueado. Por lo tanto en ocasiones encontrará que usted no se puede peinar suavemente el pelo después de que usted lo había lavado. El aceite en el champú contrarresta este efecto. En el aceite de coco, ese componente proviene de las grasas saturadas naturales y mantienen el cabello liso y brillante.

Aceite de Coco y Piel del Rostro



Para saber cómo aplicar aceite de coco en la cara hay que saber qué se quiere conseguir. Se puede usar como jabón para lavar la cara, si lo que se busca es valerse del poder antibacteriano del aceite de coco. En este caso será conveniente frotar suavemente la cara con este aceite, no únicamente extenderlo. Otra opción es valerse de este producto para hidratar o reparar. En este caso puede resultar interesante extender una fina capa de aceite de coco sobre el rostro antes de dormir y dejarlo ahí toda la noche. Eso proporcionará una piel mucho más hidratada a la vez que potenciará las capacidades regenerativas

de la misma. Otra forma de usar el aceite de coco en la cara es sobre los labios; una fina capa de este aceite asegurará unos labios hidratados y brillantes. Muy interesante para aquellas personas con propensión a los labios cortados.

Aceite de Coco para las Arrugas

Antes de nada hay que señalar que no hay ninguna crema o aceite mágico que borre las arrugas.

Quien venda esa idea, al menos a día de hoy, está engañando a sus clientes. Dicho esto, sí que se puede hablar de beneficios al usar el aceite de coco para las arrugas.

Como se dijo anteriormente, el aceite hidrata la piel y una buena hidratación favorece la tersura de la piel. Otra forma en la que este aceite ayuda a combatir las arrugas es protegiendo del sol.

Como se sabe, la exposición prolongada a los rayos del sol acentúa la aparición de arrugas en la

piel; como el aceite de coco protege de los efectos dañinos del sol, su aplicación sobre el rostro reducirá la aparición de arrugas en la cara. El acné son infecciones que se producen en las glándulas sebáceas, causando inflamación, rojez y dolor.

Muchos adolescentes afectados por el acné tienden a lavar su rostro con jabones, sin saber que puede que con ellos estén eliminando la protección natural de la piel ante las infecciones. Por contrario, usar aceite de coco para el acné, no tiene este efecto.

Como ya se comentó anteriormente, el aceite de coco posee ácido láurico (presente, por cierto, en la leche materna), que tiene un gran efecto antibacteriano.

Así, aplicando este aceite se puede combatir la infección que causa el acné, al mismo tiempo que se potencia la capacidad regeneradora y reparadora de la piel.

A la hora de aplicarlo se puede lavar la cara con aceite de coco, como si de un jabón se tratara, o aplicar una fina película durante las zonas afectadas y dejarlo actuar durante toda la noche.

La piel de debajo de los ojos es tan fina que, en determinadas circunstancias, puede transparentarse ligeramente y dejar entrever la tonalidad más oscura de los vasos sanguíneos que están debajo.

A esto se lo conoce como ojeras y, si bien tienen un fuerte componente genético, sí que existen factores ambientales que las potencian o las rebajan.

Por ejemplo, el cansancio y la falta de sueño dilatan los vasos sanguíneos haciendo que éstos sean más visibles y favoreciendo que se pueda ver su color a través de esta fina piel.

También la pérdida de colágeno (consecuencia de la edad y acelerada por el tabaquismo) o la

pérdida de agua en la piel (acelerada por el alcohol, ese gran deshidratante) crean una piel más fina y por tanto más propensa a dejar entrever el color de los vasos sanguíneos y, por tanto, a producir ojeras.

Dicho esto es fácil entender por qué se puede usar el aceite de coco para las ojeras. Este aceite tiene un enorme poder humectante, con lo que se evita la sequedad en la piel, evitando así las ojeras.

Además, una piel hidratada favorece la conservación del colágeno que a su vez hace más difícil la aparición de ojeras.

Por tanto, si bien hay un componente genético contra el que no se puede luchar, el uso del aceite de coco acompañado de un descanso adecuado y de unos hábitos de vida saludables puede ayudar a combatir las ojeras.

Conclusión

Como se puede comprobar, el aceite de coco tiene una gran utilidad sobre la salud y el aspecto del rostro. Desde las ojeras, al acné, desde las arrugas a la piel seca, este fantástico aceite tiene una serie de propiedades que se traducen, al ser aplicado en la cara, en multitud de beneficios. Así, en vez de gastar una importante suma de dinero en productos cosméticos, puede ser inteligente usar aceite de coco.

Aceite de coco para el cuerpo: beneficios y propiedades



El aceite de coco está entre los mejores productos de cosmética natural que se utilizan

para cuidar, hidratar y mejorar la piel. Son muchas las personas que ya conocen y disfrutan los múltiples beneficios que aporta este aceite tan maravilloso.

Lo bueno del aceite de coco es que en un solo producto se encuentran combinadas las propiedades que otros ofrecen por separado.

Y es que con este producto natural tu cuerpo solo recibe grandes beneficios, gracias a las vitaminas y ácidos grasos esenciales que contiene.

Usar el aceite de coco en el cuerpo te aporta una serie de beneficios dignos de mención, dadas las propiedades tan especiales que tiene. Estos son los principales propiedades y beneficios del aceite de coco:

- Tiene propiedades humectantes y regeneradoras: la presencia de las vitaminas E y K resalta los beneficios del aceite de coco. Mantiene tu piel hidratada, con una suavidad

extrema, y ayuda a cicatrizarla o regenerarla. Es muy recomendable si estás en la etapa de embarazo para combatir las estrías y también es ideal en el momento en que detectas las primeras señales de envejecimiento en tu piel.

- Es un excelente antioxidante: ya sabes que los radicales libres son los enemigos de la juventud, pues son los principales causantes del envejecimiento. El aceite de coco combate su acción, retrasando así la aparición de las temidas arrugas en la piel. Gracias a estas propiedades antioxidantes, el pH de la piel está equilibrado. En combinación con las vitaminas E y K constituye la fórmula perfecta para prevenir líneas de expresión en el pecho, cuello, rostro y manos. En este otro artículo desvelamos [Cómo usar el aceite de coco para las arrugas.](#)
- Es antiséptico y fungicida: debido a su alto contenido en ácido láurico te ayuda a prevenir procesos infecciosos en la piel, como infecciones bacterianas, fúngicas, complicaciones en el acné o dermatitis, entre



otros. Incluso puede ayudarte a evitar la aparición de hongos en los pies, manos, uñas y cuero cabelludo. El aceite de coco es extraordinario para cuidar la salud de todo tu cuerpo.