

คุณประโยชน์ของ 'น้ำมันมะพร้าว'

น้ำมันมะพร้าว เมื่อดื่มจะได้พลังงานทันที และยังมีคุณค่าทางอาหารโดยเฉพาะวิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อีกทั้งยังเพิ่มคุณค่าทางอาหารโดยการเพิ่มการดูดวิตามินเกลือแร่ และกรดอะมิโน เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวเป็นโมเลกุลขนาดเล็กจึงถูกย่อยง่ายและเคลื่อนที่เร็วไปตามความเหลวของร่างกาย และเป็นกรดไขมันอิ่มตัวชนิดห่วงโซ่ปานกลาง (MCFAs)

น้ำมันมะพร้าวช่วยให้มนุษย์ไม่มีโรคเพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระที่คอยต่อต้านสารพิษต่างๆ ที่เข้าทำลายเซลล์ให้เสียหายและเกิดโรคตามมา เช่น

โรคหัวใจเมื่อบริโภคน้ำมันมะพร้าวเข้าไปในร่างกายจะถูกเปลี่ยนเป็นคลอเรสเตอรอลในกระแสโลหิต และยังมีวิตามินอีที่ช่วยขยายหลอดเลือดป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

โรคมะเร็ง น้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันประเภทอิ่มตัวจึงไม่ถูกไฮโดรเจนและแตกตัวเมื่อถูกกับอุณหภูมิสูง ทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารที่ก่อมะเร็งและวิตามินอีช่วยต้านอนุมูลอิสระการใช้น้ำมันมะพร้าวขลิบตัวก็ช่วยป้องกันมะเร็งผิวหนังได้ดีไม่แพ้ครีมกันแดดที่มีราคาแพงๆเลย

โรคเบาหวานผลพลอยได้ของการเพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานจากการบริโภค น้ำมันมะพร้าวคือการทำให้ร่างกายไม่สะสมน้ำตาลจึงทำให้ผู้ป่วยไม่ยากลำบากรับประทานอาหารที่เป็นแป้งหรือน้ำตาลจึงช่วยลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานไปโดยปริยาย

โรคอ้วนการบริโภคน้ำมันมะพร้าวอย่างน้อยวันละ 2-3.5 ช้อนโต๊ะ จะช่วยให้ร่างกายเกิดความร้อนสูง เพิ่มการเผาผลาญอาหารและเกิดเป็นพลังงานอีกทั้งช่วยทำลายไขมันที่สะสมอยู่ นำไปใช้เป็นพลังงาน ดังนั้นผู้บริโภคน้ำมันมะพร้าวเป็นประจำ จึงไม่อ้วนและถ้าอ้วนอยู่ก็จะผอมลง

โรคปวดเมื่อย โรคชราภาพก่อนวัย โรคมะเร็งผิวหนังและโรคกระดูกน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันที่ถูกดูดซึมทางผิวหนังได้ดีเพราะโมเลกุลขนาดเล็กจึงนิยมใช้ขนาดตัวให้หายปวดเมื่อยผ่อนคลายความเครียด ปกป้องการถูกทำลายจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตซึ่งทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่นแก่ก่อนวัยและมะเร็งผิวหนัง และยังเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงแพทย์แผนไทยจึงนิยมนำน้ำมันมะพร้าวมาทำยาแผนโบราณในการรักษาโรคเกี่ยวกับกระดูกอีกด้วย (มหาวิทยาลัยนครปฐม, 2553)

เชื้อไวรัส น้ำมันมะพร้าวฆ่าเชื้อไวรัสได้ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย คนที่เป็นไข้หวัดจึงหายได้ภายใน 2 วัน หรือวันเดียวหากร่างกายแข็งแรงพอ เป็นเรื่องที่ประหลาดที่น้ำมันมะพร้าวซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติสามารถฆ่าเชื้อไวรัสได้อย่างแยบยลมีรายละเอียดดังนี้

น้ำมันมะพร้าวเป็นประโยชน์กับทารกและตัวอ่อนในครรภ์

เพราะน้ำมันมะพร้าวทำให้ร่างกายดูดซับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย หากผู้ที่กำลังจะเป็นคุณแม่รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยน้ำมันมะพร้าว ทารกจะได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างพอเพียง นอกจากนั้นในน้ำมันมะพร้าวยังประกอบด้วยกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดไขมันที่พบได้ในน้ำนมแม่ การรับประทานน้ำมันมะพร้าวจึงเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหาร และกรดลอริกนี้เองที่มีอำนาจในการฆ่าเชื้อโรค ทำให้ทารกแข็งแรงมีภูมิคุ้มกัน

น้ำมันมะพร้าวมีประโยชน์กับผู้มีปัญหาเรื่องตับ

จากที่กล่าวแล้วว่าคนเราจำเป็นต้องรับประทานไขมัน แต่น้ำมันส่วนมากเป็นกรดไขมันสายยาวจึงย่อยยาก ต้องอาศัยน้ำดีและเอนไซม์จากตับเป็นตัวช่วยย่อย กระบวนการย่อยไขมันจะเกิดที่ลำไส้ ผู้ที่เป็นเบาหวานตับอ่อนบกพร่อง หรือผู้ที่เคยผ่าตัดเอาถุงน้ำดีออกจะรู้กันดีว่ามีปัญหาเรื่องย่อยไขมัน สำหรับน้ำมันมะพร้าวเป็นไขมันสายปานกลาง ย่อยง่ายสามารถย่อยได้แม้ในกระเพาะอาหาร น้ำมันมะพร้าวจึงมีประโยชน์มากกับผู้ที่มีปัญหาเรื่องตับ

น้ำมันมะพร้าวถูกใช้เป็นอาหารเสริมกำลังแก่นักกีฬา

ด้วยความที่ขี้เกียจ ร่างกายสามารถนำไปใช้สร้างเป็นพลังงานได้เร็ว น้ำมันมะพร้าวจึงถูกนำไปทำเป็นอาหารบำรุงกำลังแก่นักกีฬาทั้งแบบขงตีและแบบแท่ง ทั้งนี้ไม่เป็นการผิดกฎ เนื่องจากการใช้น้ำมันมะพร้าวช่วยเพิ่มพลังงานไม่มีผลตกค้างและผลข้างเคียงแบบการใช้ยาหรือการใช้สารกระตุ้น

น้ำมันมะพร้าวกับการทำงานของต่อมไทรอยด์

บางขณะการทำงานของต่อมไทรอยด์ติดอยู่ในอัตราที่ต่ำเป็นเวลานาน ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในนามของปัญหาไทรอยด์ต่ำ การรับประทานน้ำมันมะพร้าวจะช่วยนิวส์พลังงานให้กับต่อมไทรอยด์ เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวให้พลังงานสูง ดูดซับเร็ว จึงสามารถกระตุ้นให้ต่อมไทรอยด์กลับมาทำงานในอัตราปกติได้

น้ำมันมะพร้าวช่วยปกป้องคุ้มครองไต

โรคไตเป็นสภาวะแทรกซ้อนของเบาหวาน ไตวายเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักที่ทำให้เสียชีวิตของโรคเบาหวาน เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้รับการควบคุมเป็นเวลานานปัญหาการไหลเวียนจึงเกิดขึ้น สร้างความเสียหายให้กับเส้นเลือดเล็กๆที่ไต มีหลักฐานว่าน้ำมันมะพร้าวช่วยป้องกันไตจากความเสียหาย และช่วยให้กลับมาทำงานได้อย่างถูกต้อง ตัวอย่างจากงานศึกษาชิ้นหนึ่ง สภาวะไตวายถูกทำให้มีขึ้นในสัตว์ทดลอง กลุ่มที่ได้รับน้ำมันมะพร้าวมีความเสียหายร้ายแรงเกิดขึ้นกับไตน้อยกว่า และมีอายุอยู่ได้นานกว่า นักวิจัยสรุปว่า น้ำมันมะพร้าวมีผลในการช่วยป้องกันไต ถ้าความเสียหายไม่รุนแรงจนเกินไป น้ำมันมะพร้าวสามารถช่วยให้อาการดีขึ้นได้ แต่ถ้าความเสียหายเกิดขึ้นอย่างถาวร น้ำมันมะพร้าวจะช่วยให้อาการเลวร้ายลงกว่าเดิม

น้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อ

น้ำมันมะพร้าวเมื่อแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระจะมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรค การรับประทานน้ำมันมะพร้าวเป็นประจำจะทำให้เชื้อโรคร้ายต่างๆในร่างกายของเราลดลง ทำให้ไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วย การฆ่าเชื้อของน้ำมันมะพร้าวไม่เหมือนกับการฆ่าเชื้อด้วยยาปฏิชีวนะ จึงไม่ทำให้เชื้อเกิดการดื้อยา นอกจากนี้ น้ำมันมะพร้าวยังช่วยขับถ่ายพยาธิอีกด้วย

น้ำมันมะพร้าวกับปัญหาเชื้อรา

เชื้อราในที่นี้ที่มีชื่อว่าเชื้อราแคนดิดา คุณผู้หญิงจะรู้จักมันในรูปแบบของเชื้อราในช่องคลอด บรรดาคุณพ่อคุณแม่จะรู้จักมันในรูปแบบของเชื้อราที่เกิดตามปากและช่องคอของเด็กอ่อน หรือเชื้อราตามผิวหนังที่เกิดภายใต้ความอับชื้นของผ้าอ้อม ปกติเชื้อราแคนดิดาอาศัยอยู่ในลำไส้ของมนุษย์อย่างไม่มีพิษภัย เนื่องจากถูกสารที่เกิดจากแบคทีเรียชนิดดีคอยควบคุมไว้ จึงมีจำนวนไม่มากนัก แต่เมื่อเรารับประทานยาบางชนิดโดยเฉพาะยาปฏิชีวนะ จำพวกสเตียรอยด์ (คอร์ติโซน, เอทีซีเอช, เพร็ดนิโซน, และยากุมกำเนิด) ยาพวกนี้จะฆ่าแบคทีเรียในลำไส้ของเราไม่ว่าเป็นชนิดดีหรือชนิดร้าย แต่ไม่ฆ่าเชื้อราแคนดิดา เมื่อไม่มีแบคทีเรียคอยควบคุมเชื้อราแคนดิดาจะทวีจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วและเปลี่ยนรูปแบบโครงสร้างของตัวเองเป็นราหลายเซลล์ฝังตัวลงในลำไส้ ทำให้ลำไส้เป็นแผล เกิดโรคลำไส้อักเสบ น้ำมันมะพร้าวมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราพวกนี้ และสามารถคืนความสมดุลให้กับลำไส้เมื่อเรารับประทานเป็นประจำ

น้ำมันมะพร้าวช่วยแก้ปัญหากล้ามเนื้อเรื้อรัง

ท่านที่มีปัญหาไม่สบายเนื้อตัวโดยไม่ทราบสาเหตุ ผิวหนังมีอาการแพ้หรืออักเสบเรื้อรังเป็นรอยต่างด้า มีการอักเสบที่ระบบทางเดินอาหารทำให้ท้องเสียเรื้อรัง การรับประทานน้ำมันมะพร้าวทุกวันสามารถแก้ปัญหานี้ได้ เพราะน้ำมันมะพร้าวจะเข้าไปช่วยสร้างความสมดุลในระบบทางเดินอาหารเช่นในกระเพาะและลำไส้ ช่วยลดจำนวนของแบคทีเรียร้าย และทำให้แบคทีเรียชนิดดีเพิ่มปริมาณมากขึ้น

น้ำมันมะพร้าวไม่ทำอันตรายแบคทีเรียชนิดดีในลำไส้

ในร่างกายของคนเรา ส่วนมากในลำไส้จะประกอบด้วยแบคทีเรียชนิดที่เป็นคุณและเป็นโทษกับร่างกาย แบคทีเรียชนิดดีจะคอยควบคุมของปริมาณของแบคทีเรียร้ายไม่ให้มีมากเกินไป การรับประทานยาบางชนิดจะไปฆ่าแบคทีเรียทั้งชนิดที่เป็นโทษและเป็นคุณกับร่างกาย การรับประทานน้ำมันมะพร้าวจะไม่ฆ่าแบคทีเรียชนิดดี เพราะแบคทีเรียชนิดดีก็เช่นเดียวกับร่างกายหรือเซลล์ของร่างกาย ที่ชอบแต่อาหารที่ดีมีประโยชน์ ต่างกับแบคทีเรียร้ายที่ชอบอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต

น้ำมันมะพร้าวเป็นสารแอนติออกซิแดนท์

การเสื่อมสภาพหรือการออกซิเดชันของไขมันนั้น เกิดขึ้นได้ทั้งภายนอกและภายในร่างกาย การเสื่อมสภาพของไขมันในร่างกายทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆมากมาย เช่นทำให้เกิดโรคมะเร็ง เส้นเลือดอุดตันอันนำไปสู่การเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ การเสื่อมของประสาทตาในโรคเบาหวานเป็นต้น เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวสามารถยับยั้งการเสื่อมสภาพของไขมัน ช่วยลดอนุมูลอิสระที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของไขมันในร่างกาย น้ำมันมะพร้าวจึงเป็นสารแอนติออกซิแดนซ์

น้ำมันมะพร้าวช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง โรคหัวใจ และเบาหวาน

ด้วยเหตุที่น้ำมันมะพร้าวช่วยลดอนุมูลอิสระ อันเกิดจากการเสื่อมสภาพหรือการออกซิเดชันภายในร่างกาย จึงช่วยลดการเสื่อมของหลอดเลือดหัวใจ ลดการเสื่อมของดวงตาในกรณีของโรคเบาหวาน และลดอนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง น้ำมันมะพร้าวจึงทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆด้วยเหตุนี้

น้ำมันมะพร้าวทำให้เหงือกแข็งแรง

ปัญหาโรคเหงือก เหงือกอักเสบ บวม แดง หรือมีเลือดออกตามไรฟัน สามารถแก้ได้โดยการรับประทานน้ำมันมะพร้าวเป็นประจำ เพราะน้ำมันมะพร้าวทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้เหงือกแข็งแรง (อาการเกี่ยวกับเหงือกอาจเป็นอาการแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน)

น้ำมันมะพร้าวกับการทำออยล์พูลลิ่ง

ออยล์พูลลิ่งเป็นการบำบัดด้วยวิธีทางธรรมชาติ โดยการอมและเคลื่อนน้ำมันไปทั่วช่องปากประมาณวันละ 15-20 นาทีจึงบ้วนทิ้งไป ออยล์พูลลิ่งจะดึงแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดโรคหรือสร้างสารพิษออกจากช่องปาก ทำให้ช่องปากรวมไปถึงร่างกายมีสุขภาพดี น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์บีบเย็นเหมาะจะใช้ทำออยล์พูลลิ่ง เนื่องจากเป็นน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพมากกว่าน้ำมันพืชชนิดใด มีความสะอาด และยังมีกลิ่นรสเป็นที่น่าพอใจอีกด้วย

เรื่องราวของน้ำมันมะพร้าวกับต่อมลูกหมาก

ชายผู้หนึ่งอาศัยในประเทศฟินแลนด์ มีปัญหาต่อมลูกหมากโตทำให้ปัสสาวะลำบากมาเป็นเวลากว่าสิบปีจนต้องรับประทานยาติดต่อกันมา 7-8 ปีแล้ว แต่ผลข้างเคียงของยาทำให้คัดจมูก ชายผู้นี้ได้ความรู้จากอินเตอร์เน็ตว่า น้ำมันปาล์มสกัดสามารถแก้ปัญหาลูกหมากโตโดยไม่มีผลข้างเคียง จึงเปลี่ยนมาใช้ น้ำมันปาล์มสกัดแทนยาโดยได้ผลเป็นที่น่าพอใจ ต่อมาเขาสังเกตเห็นว่ากรดไขมันในน้ำมันมะพร้าวและกรดไขมันในน้ำมันปาล์มนั้นมีความเหมือนกันในส่วนประกอบหลัก จึงเปลี่ยนมาใช้ น้ำมันมะพร้าวแทนน้ำมันปาล์มสกัดที่หาซื้อยากในฟินแลนด์ ปัจจุบันเขารับประทานน้ำมันมะพร้าวติดต่อกันมาได้ 3 ปีแล้วโดยไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการปัสสาวะ

น้ำมันมะพร้าวกับเอนไซม์

เอนไซม์มีหน้าที่เร่งปฏิกิริยาเคมีในสิ่งมีชีวิต จึงมีความสำคัญกับชีวิตเป็นอย่างมาก หากเอนไซม์หยุดทำงานชีวิตจะดับสิ้นไปอย่างรวดเร็ว ยาพิษที่ชื่อไซยาไนด์มีฤทธิ์หยุดยั้งการทำงานของเอนไซม์ เมื่อเข้าไปสู่ร่างกายจะทำให้เสียชีวิตภายในเวลาไม่กี่วินาทีเพราะไปหยุดยั้งการทำงานของเอนไซม์ แต่ถ้าเอนไซม์ในร่างกายบกพร่องมีปริมาณลดน้อยลงเนื่องจากรับประทานอาหารที่ไม่มีเอนไซม์ ร่างกายจะเสื่อมโทรมเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ น้ำมันมะพร้าวมีส่วนช่วยให้ร่างกายประหยัดเอนไซม์ทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงมีส่วนทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงในอีกทางหนึ่ง

น้ำมันมะพร้าวกับเอดส์

การทดลองเรื่องผลของน้ำมันมะพร้าวที่มีต่อไวรัส HIV ทำขึ้นครั้งแรกที่โรงพยาบาลซานลาซาโรในประเทศฟิลิปปินส์ การทดลองกระทำกับกลุ่มคนไข้ อายุ 22-38 ปีที่ไม่เคยได้รับการรักษา HIV มาก่อน การทดลองใช้ระยะเวลา 6 เดือน ผลการทดลองวัดจากปริมาณไวรัสในเลือดและปริมาณของ CD4 (ซีดีโฟร์-ปริมาณของเซลล์เม็ดเลือดขาว) โดยให้คนไข้บางส่วนรับประทานน้ำมันมะพร้าววันละ 3½ ช้อนโต๊ะหรือน้อยกว่าเป็นประจำทุกวัน และให้คนไข้บางส่วนรับประทานโมโนลอริน ซึ่งเป็นโมโนกลีเซอไรด์ของกรดลอริกในน้ำมันมะพร้าว เมื่อสิ้นสุดการทดลอง คนไข้ 8 ใน 14 คนมีปริมาณไวรัสในเลือดลดลง, 5 คนมีปริมาณ CD4 เพิ่มขึ้น และ 11 คนมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ซึ่งทั้งหมดเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการมีสุขภาพดีขึ้น น.พ.คอนราโด

เดยริท กล่าวว่า "ผลการทดลองนี้ยืนยันคำกล่าวที่ว่า น้ำมันมะพร้าวมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อและสามารถช่วยให้ปริมาณไวรัส HIV ลดลงได้"

การรับประทานน้ำมันมะพร้าว

คำถามแรกสำหรับผู้เริ่มเรียนรู้ประโยชน์ของน้ำมันมะพร้าวมักจะถามคือ ควรรับประทานน้ำมันมะพร้าวในปริมาณวันละเท่าไร? คำตอบคือ วันละเท่าไรก็ได้ที่คุณรู้สึกเหมาะสม แม้แต่วันละครึ่งช้อนก็มีประโยชน์ ขนาดที่แนะนำคือ 3½ ช้อนโต๊ะสำหรับผู้ใหญ่ทั่วไป เป็นปริมาณที่อัตราส่วนพอกับกรดไขมันสายปานกลางธรรมชาติที่พบในน้ำมันแม่ ซึ่งเป็นปริมาณเพียงพอที่จะป้องกันทารกจากการติดเชื้อ การเจ็บไข้ได้ป่วย และช่วยในการรับสารอาหารที่มีคุณค่าในสภาวะปกติต่างๆไป โดยเฉลี่ยรับประทานคราวละน้อยตลอดทั้งวันจนครบจำนวนสำหรับผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักประมาณ 70กก. ปริมาณ 3½ ช้อนโต๊ะเป็นปริมาณที่เหมาะสม ผู้ที่มีน้ำหนักน้อยกว่านี้สามารถลดปริมาณลง ½ ช้อนโต๊ะต่อน้ำหนักที่น้อยลง 10กก. ส่วนผู้ที่มีน้ำหนักมากกว่า 70กก. รับประทานวันละ 4 ช้อนโต๊ะถือเป็นปริมาณที่เหมาะสม

น้ำมันมะพร้าวให้ผลดีที่สุดกับการบำรุงผิว

นอกจากการเสื่อมสภาพหรือการเกิดออกซิเดชันจะเกิดขึ้นภายในร่างกายแล้ว การออกซิเดชันสามารถเกิดขึ้นภายนอกร่างกายได้เช่นเดียวกัน การเสื่อมสภาพภายนอกเกิดขึ้นที่ผิวหนังเอง ซึ่งจะออกในรูปแบบของการแพ้ เกิดรอยด่างดำต่างๆ แม้แต่ผิวหนังเหี่ยวย่นก็เป็นผลของการเกิดออกซิเดชัน การทาน้ำมันมะพร้าวที่ผิวจึงเป็นการลดหรือกำจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นกับผิวหนังเอง น้ำมันมะพร้าวยังปลอดภัยกับผิวเด็ก เราจึงสามารถใช้ทาผิวทารก

น้ำมันมะพร้าวอุดมไปด้วยวิตามินE คุณภาพสูง

วิตามินE ในน้ำมันมะพร้าวเป็นสารโทโคโทโรล ซึ่งเป็นรูปแบบของวิตามินE ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าวิตามินE อีกรูปแบบหนึ่งที่เป็นสารโทโคเฟอรอล ซึ่งใช้กันอยู่ในเครื่องสำอางรักษาผิวทั่วไปถึง 40-50 เท่า

น้ำมันมะพร้าวช่วยป้องกัน-รักษาฝ้า กระ และสามารถใช้เป็นยากันแดด

อนุมูลอิสระเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นฝ้าและกระ วิตามินE ในน้ำมันมะพร้าวจะทำหน้าที่ละลายอนุมูลอิสระเหล่านั้น นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นยากันแดดได้ดีอีกด้วย เนื่องจากเมื่อแห้งแล้วไม่เหนียวเหนอะหนะ

น้ำมันมะพร้าวทำความสะอาดรูขุมขนช่วยลดปัญหาเรื่องสิว

เมื่อผิวหนังของเราสกปรกรูขุมขนถูกอุดตัน ร่างกายไม่มีช่องทางให้ขับถ่ายของเสียจึงทำให้เกิดปัญหาเรื่องสิว ฝ้า และใบหน้าเกิดริ้วรอย การใช้เครื่องสำอาง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้รูขุมขนถูกอุดตัน แต่รู้สึกละเอียด เป็นเรื่องที่เสี่ยงไม่ได้สำหรับคุณสาวๆ พอลซอร์ซี บิดาแห่งการทำน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์บีบเย็นกล่าวว่า เมื่อเราทาน้ำมันมะพร้าวที่ผิว น้ำมันจะซึมผ่านรูขุมขนและทำความสะอาดมัน ทำให้ร่างกายมีช่องทางขับถ่ายของเสีย เพื่อเป็นการทดลอง พอลให้ใครสักคนเคี้ยวหมากฝรั่ง หลังจากนั้นพอลให้น้ำมันมะพร้าวแก่เขา 1 ช้อน หลังจากเคี้ยวหมากฝรั่งไปพร้อมกับน้ำมันมะพร้าว หมากฝรั่งจะค่อยๆละลายหายไปในปาก "นี่เป็นสิ่งที่เดียวกันกับที่เกิดขึ้นกับสิ่งสกปรกที่อุดตันรูขุมขน" พอลกล่าว

น้ำมันมะพร้าวช่วยสมานผิวป้องกันการเกิดปัญหาหน้าท้องลาย

น้ำมันมะพร้าวยังช่วยเร่งฟื้นฟูอาการบาดเจ็บและติดเชื้อของผิวหนังทุกชนิด ป้องกันการเกิดแผลเป็นที่น่าเกลียด หากใช้ก่อนลงหน้าอาการบาดเจ็บนั้นๆจะหายเร็วยิ่งขึ้น จึงเป็นการดีที่จะใช้เป็นประจำทุกวัน คุณผู้หญิงที่ต้องการจะเป็นแม่ หากนวดน้ำมันมะพร้าวที่หน้าท้อง ทุกวันตั้งแต่ก่อนไปจนถึงคลอดและหลังการคลอด การเกิดท้องลายจะไม่เป็นปัญหา หรือผู้ที่เล่นเพาะกายเมื่อทำขนาดของร่างกายและกล้ามเนื้อให้ใหญ่ขึ้น บางคนมีริ้วรอยที่เกิดจากการยึดของผิวหนัง ปัญหานี้แก้ได้ด้วยน้ำมันมะพร้าว

วิธีใช้น้ำมันมะพร้าวดูแลเส้นผมรากผมและหนังศีรษะ

น้ำมันมะพร้าวช่วยให้ผมเป็นเงางามแข็งแรง บางคนกล่าวว่าช่วยให้ผมไม่หงอกก่อนวัยและช่วยให้ผมไม่ร่วง ป้องกันศีรษะล้าน ยังดีต่อหนังศีรษะและช่วยควบคุมรังแค วิธีใช้น้ำมันมะพร้าวดูแลเส้นผมรากผมและหนังศีรษะ ชโลมให้ทั่วหนังศีรษะ ด้วยปริมาณที่เหมาะสมประมาณหนึ่งถึงสองช้อนชา นวดหนังศีรษะจนน้ำมันแทรกซึมทั่วหนังศีรษะและเส้นผมแต่อย่าใช้มากจนเปียกเกินไป หลังจากนั้น ทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที (ยิ่ง

ทั้งไว้นานเท่าไรยิ่งดี) เพื่อให้น้ำมันแทรกซึมสู่หนังศีรษะจึงค่อยสระออก คุณอาจใช้ใฝ่ผมตั้งแต่ตื่นนอน และทิ้งไว้จนกระทั่งอาบน้ำตอนเช้าจึงสระออก หรือคุณอาจใช้ใฝ่ผมในตอนกลางคืนก่อนนอน โดยใช้หมวกอาบน้ำคลุมผมไว้ แล้วค่อยสระออกเมื่ออาบน้ำตอนเช้านี้ก็ได้ คุณจะประหลาดใจที่ผมของคุณดูสวยเป็นเงางามและมีรังแคลดน้อยลง

น้ำมันมะพร้าวเหมาะจะใช้เป็นน้ำมันนวด

น้ำมันมะพร้าวเหมาะที่สุดที่จะใช้เป็นน้ำมันนวด (massage therapy) เนื่องจากคุณสมบัติในการฟื้นฟูของมัน ช่วยให้ผิวหนังมีสุขภาพแข็งแรงดูมีน้ำมันวล และยัง ช่วยผ่อนคลาย ลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ที่สำคัญไม่ทำให้เสื้อผ้าเปื้อน จึง ไม่ทำให้ที่นอนหรือผ้าปูที่นอนเสียหาย หากแม้คุณทำหกบนที่นอน รอยเปื้อนจะต่างจากรอยเปื้อนของน้ำมันอื่น น้ำมันมะพร้าวอย่างเดียวก็น่าจะใช้เป็นน้ำมันนวด อย่างไรก็ตาม น้ำมันมะพร้าวร่างกายสามารถดูดซับได้ง่าย ผู้นวดหลายคนจึงผสมน้ำมันมะพร้าวกับน้ำมันไม้อัดตัวเชิงเดียวกัน ตัวอย่างน้ำมันอัลมอนด์ ในอัตราส่วน น้ำมันอัลมอนด์ 1 ส่วนต่อน้ำมันมะพร้าว 2 ส่วน ซึ่งทำให้น้ำมันมีความเรียบลื่นขึ้นเมื่อนวดผ่านผิวหนัง

สามารถใช้น้ำมันมะพร้าวนวดบรรเทาปัญหาข้ออักเสบ

ปัญหาข้ออักเสบ ข้อ บวม และเจ็บปวด สามารถบรรเทาได้โดยการใช้ น้ำมันมะพร้าวทาให้ชุ่มและนวดตรงบริเวณที่มีปัญหาเป็นประจำหรืออาจใช้ผ้าพันไว้ อาการบวมจะลดลง และความเจ็บปวดก็จะลดลงด้วย

น้ำมันมะพร้าวกับการควบคุมน้ำหนัก: หากจะถามว่าน้ำมันมะพร้าวช่วยลดน้ำหนักได้จริงหรือไม่? คำตอบคือ จริง แต่เป็น การช่วยทางอ้อม ไม่ได้เป็นผลโดยตรง ข้อดีของน้ำมันมะพร้าวอยู่ที่ เป็นกรดไขมันสายปานกลาง จึงย่อยได้ง่ายกว่า (ไขมันชนิดอื่นเป็นกรดไขมันสายยาว ต้องใช้เอ็นไซม์จากตับอ่อนเป็นตัวช่วยย่อย) และถูกส่งไปที่ตับโดยตรงเพื่อสร้างพลังงาน ทำให้ไม่ไหลเวียนในเส้นเลือดและสะสมตามเซลล์ไขมันเหมือนไขมันชนิดอื่นๆ ยิ่งให้พลังงานได้มากกว่า ทำให้อ้วนเร็วขึ้นและอ้วนนาน ผลคือรับประทานอาหารน้อยลง เพียงแค่ เปลี่ยนมาใช้ น้ำมันมะพร้าวปรุงอาหารแทนน้ำมันชนิดอื่นๆที่ใช้เป็นประจำ จะทำให้น้ำหนักลดลงได้หลายกก.ใน 3 เดือน การควบคุมน้ำหนักหรือลดน้ำหนักด้วยการรับประทานน้ำมันมะพร้าว จึงต้องกระทำด้วยสามัญสำนึกของการลดน้ำหนัก คือต้องออกกำลังกาย หลีกเลี่ยงการรับประทานคาร์โบไฮเดรต โดยเฉพาะน้ำตาลฟอกขาว ข้าวขัดขาว ขนมปังขาว และควรรับประทานผักสดและผลไม้สดให้มาก

ผลิตภัณฑ์จากน้ำมันมะพร้าว

นอกจากเราจะทำน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์บีบเย็นที่เหมาะสมกับการรับประทานเพื่อสุขภาพ และใช้ภายนอกเพื่อความงามของผิวพรรณและเส้นผมแล้ว เรายังสามารถนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางบำรุงสุขภาพอีกหลายชนิด เช่น แชมพู ครีมนวดผม ครีมหมักผม น้ำมันบำรุงผม น้ำมันบำรุงผิวหน้าพิเศษ ลิปกลอส สบู่ น้ำมันบำรุงผิว น้ำมันบำรุงผิวแต่งกลิ่น น้ำมันบำรุงผิวอโรมาเทอราปี ครีมสมานสันเท้า และยังจะมีผลิตภัณฑ์จากน้ำมันมะพร้าวอื่นๆติดตามออกมาอีกหลายชนิด