

10 lợi ích tuyệt vời của dầu dừa không thể bỏ qua

Dầu dừa không chỉ dùng để chế biến thức ăn mà còn là thần dược cho sức khỏe và sắc đẹp của phái nữ. Dầu dừa có chứa lượng nhiều loại vitamin và axit béo bão hòa có tác dụng diệt khuẩn và chống oxy hóa hiệu quả

Dầu dừa chăm sóc mái tóc

Dầu dừa làm tăng độ bóng mượt của mái tóc, hạn chế tình trạng da đầu bị bong vảy. Thường xuyên xoa bóp dầu dừa sẽ mang lại cho mái tóc dài khỏe mạnh, không có gàu. Bên cạnh đó, dầu dừa còn ngăn ngừa hư tổn và giúp mái tóc phát triển khỏe mạnh hơn. Trong tinh dầu dừa có chứa các chất dinh dưỡng giúp duy trì mái tóc khỏe mạnh.

Cách làm: Thoa đều tinh dầu dừa lên mái tóc để trong khoảng 30 phút, sau đó xả sạch bằng dầu gội dịu nhẹ, để có mái tóc đẹp và khỏe mạnh.

Giảm stress

Dầu dừa cũng là một liệu pháp giảm stress tuyệt vời. Chỉ cần thoa dầu dừa lên da đầu, xoa bóp nhẹ nhàng trong một thời gian.

Hương thơm tự nhiên của dầu dừa sẽ làm dịu và giúp bạn thư giãn giúp loại bỏ những mệt mỏi về tinh thần.

Làm lành vết thương

Trong y học, dầu dừa cũng được sử dụng cho mục đích chữa bệnh. Thoa một lớp dầu dừa lên vùng da bị tổn thương, tạo một lớp màng mỏng tinh dầu dừa để bảo vệ vùng da khỏi sự tác động của vi khuẩn và bụi bẩn.

Dầu dừa còn có tác dụng đẩy lùi, làm mờ vết thâm, các mô bị tổn thương.

Giảm cân

Dầu dừa giàu axit béo và chuỗi triglyceride làm tăng cảm giác no lâu, khiến bạn không có nhu cầu thèm ăn hoặc ăn vặt, giúp giảm trọng lượng dư thừa. Bên cạnh đó, các dưỡng chất trong dầu dừa có tác dụng cải thiện sự trao đổi chất, đốt cháy nhiều chất béo giúp bạn loại bỏ lượng mỡ dư thừa.

Cách làm: Nên để cơ thể làm quen với dầu dừa một cách từ từ. Trước tiên chỉ nên sử dụng 2 thìa mỗi ngày, sau đó tăng lên 4 thìa, cách này không chỉ giúp giảm cân mà còn giúp tăng cường sức khỏe.

Trị mụn trứng cá

Trong dầu dừa chứa các axit béo chuỗi trung bình như axi lauric, axit capric,.. có tác dụng kháng khuẩn gây mụn trứng cá. Thoa trực tiếp dầu dừa lên vùng da bị mụn, để khoảng 15 đến 20 phút sau đó rửa lại bằng sữa rửa mặt.

Tẩy da chết trên mặt

Trộn dầu dừa với thuốc muối (baking soda), đường hoặc quế, và bột yến mạch. Sau đó bôi hỗn hợp lên mặt và mát xa nhẹ nhàng.

Kem đánh răng

Trộn một phần dầu dừa với một phần nước soda (viên sủi NaHCO_3) và thêm vài giọt tinh dầu bạc hà. Hỗn hợp tạo ra kem đánh răng tự nhiên làm sạch và trắng răng mà không hề có chất bảo quản.

Xóa tan quầng thâm mắt

Trước khi đi ngủ, thoa dầu dừa lên vùng mắt bị thâm hoặc sưng, để qua đêm, sáng dậy rửa bằng nước sạch. Trong dầu dừa chứa nhiều chất chống oxy hóa, vitamin làm tăng độ đàn hồi cho da.

Ngăn ngừa bệnh tim mạch

Dầu dừa tốt cho tim mạch nhờ chứa khoảng 50% axit lauric, có tác dụng ngăn ngừa những bệnh lý khác nhau liên quan đến tim mạch như cholesterol cao và cao huyết áp. Những chất béo bão hòa có trong dầu dừa không gây hại sức khỏe vì không làm tăng lượng cholesterol xấu (LDL) trong cơ thể. Ngoài ra, chúng còn giảm bớt tác động thương tổn cho động mạch, vì thế có thể ngăn ngừa bệnh xơ vữa động mạch.

Cách làm: Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần một muỗng canh (khoảng 1 - 2 nắp chai) trước hoặc sau bữa ăn đều được. Có thể trộn với sữa hoặc cơm, cháo thay vì

uống trực tiếp, hoặc thêm 1 thìa nhỏ vào các loại thức uống nóng như trà, cà phê, chocolate, sữa.

Chắc xương

Canxi và magie là hai khoáng chất quan trọng bảo vệ và giúp xương chắc khỏe. Dầu dừa hỗ trợ cơ thể hấp thụ hai khoáng chất đó.