

PODCAST 130

Date d'envoi : vendredi 26 à 5 :00

Titre : L'huile de noix de coco pour la bouche

Pour écouter

LE PODCAST

« L'huile de noix de coco pour la bouche »

C'est ici

Chacun de nos actes résonnent dans l'éternité

Docteur agis et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent trentième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Agir pour un monde meilleur.

Je voudrai te parler aujourd'hui de l'huile vierge et bio de noix de coco et surtout de ses effets bénéfiques pour les dents et les gencives.

L'huile de coco est obtenue par pression à froid, à partir de la pulpe et du lait de la noix de coco. Elle est liquide à 25° et dégage un subtil parfum des îles. Elle peut être chauffée sans perdre ses propriétés. La structure moléculaire est toute petite, ce qui en fait une huile particulièrement saine et assimilable tant par le biais des intestins que par la peau et les muqueuses. C'est surtout une graisse saturée, ce qui lui donne des qualités médicinales. Ces bienfaits viennent principalement de sa composition en graisses saturées qui ont une action antimicrobienne.

Les différents acides gras anti-microbiens sont :

- 45% d'acide laurique
- 10% d'acide caprique, ces 2 sont les plus antimicrobiens grâce à la monocaprine et la monolaurine
- 8% d'acide caprylique
- 0,5% d'acide caproïque
- 8 à 12% d'acide myristique
- 15% d'acide palmitique saturé
- 6% d'acide oléique mono insaturé
- 5% d'acide linoléique polyinsaturé

La présence de ces composés donne à l'huile de coco la capacité de normaliser de nombreuses fonctions organiques. Elle peut représenter une alternative naturelle aux antibiotiques car elle nous protège contre les bactéries, les champignons, les virus et les protozoaires.

On lui a trouvé ainsi de nombreuses indications

- Protecteur cardio-vasculaire
- Favorise un bon ratio entre « bon et mauvais » cholestérol
- Fonction anti-microbienne, on en a déjà parlé
- Action antivirale
- Protégerait du cancer, de l'hypothyroïdie par la régulation du métabolisme qu'elle permet.
- Contribue à un équilibre sain de la flore intestinale
- Contribue à enrayer les infections fongiques : l'acide caprique est le plus efficace dans la lutte contre le Candida Albicans
- Protection de la paroi intestinale
- Action anti-inflammatoire
- Efficace contre Helicobacter Pylori
- Stabilise la glycémie (diabète) et renforce le système immunitaire
- Ralentit les processus d'oxydation
- Régule le taux de sébum de la peau
- Protège de la déshydratation

En dentisterie, on pourra l'utiliser comme bain de bouche ou comme base de bain de bouche à laquelle on ajoutera quelques gouttes d'huiles essentielles en fonction du problème à traiter, selon le principe en médecine Ayurvédique, appelé l'oil pulling. On utilise une cuillère à café d'huile que l'on pulse entre les dents jusqu'à émulsion complète pendant dix minutes avant de cracher, sans se rincer (à faire tous les soirs). Son action antibactérienne, anti-inflammatoire et régénératrice des gencives en fait un incontournable en parodontie.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi naturellement