

## L' HUILE VIERGE de COCOTIER

### En médecine du corps physique et énergétique

La noix de coco présente des bienfaits réels nouveaux sur la santé.

Ces bienfaits viennent de son usage en tant qu'aliment aux propriétés fonctionnelles et notamment aux effets anti microbiens de sa composition en graisses saturées



**Il convient de ne jamais oublier que le combustible de toute la machine vitale est d'abord fourni exclusivement par les végétaux qui composent la nourriture, l'alimentation de base...**

A travers le métabolisme, cette nourriture est transformée en chaînes moléculaires glucidiques, lipidiques et protéiniques, dans le règne animal, jusqu'à l'homme.  
De la tête aux pieds, l'homme est constitué tout simplement par ce qu'il mange...  
D'où l'importance des graisses saines .

### METABOLISME DES LIPIDES

Les oiseaux migrateurs parcourent de longues distances en utilisant l'énergie provenant des lipides

- 1 Mise en réserve dans le tissu adipeux
- 2 Événement initial dans l'utilisation des lipides pour avoir de l'énergie
- 3 Hydrolyse des triglycérides
- 4 Régulation hormonale complexe

## L'HUILE DE COCO ET L'INDUSTRIE AGRO ALIMENTAIRE

L'industrie agro-alimentaire sait, bien sûr, depuis longtemps, que les propriétés fonctionnelles des huiles lauriques, notamment celle de coco sont inégalées par d'autres huiles. Malheureusement aux états unis, à la fin des années 1950 ( Ancel key) et de nouveau à la fin des années 1980 et 1990, les intérêts commerciaux de l'industrie américaine des graisses et huiles alimentaires ont réussi à faire chuter l'usage de l'huile de coco. Par conséquent, les fabricants et les consommateurs ont perdu le bénéfice des huiles lauriques dans leur consommation régulière de produits à base de noix de coco.

L'opposition aux graisses saturées a commencé en partie à la fin des années 1950, lorsqu'un chercheur du Minnesota a annoncé que l'épidémie de maladies cardio-vasculaires était due aux graisses végétales hydrogénées et saturées. L'industrie a alors annoncé qu'elle opterait pour les graisses partiellement hydrogénées et que cela résoudrait le problème; Il n'y a eu aucun changement car les huiles étaient déjà partiellement hydrogénées et les taux d'acides gras saturés demeuraient inchangés tout comme les taux d'acides gras trans. Un autre chercheur de la même époque a rapporté que consommer des acides gras polyinsaturés réduisait le cholestérol sanguin, en omettant de préciser que cette diminution venait du fait que le cholestérol allait dans les tissus tels que le foie et les artères. Il y eut peu à peu à force de désinformation et de matraquage médiatique, une insistance croissante pour remplacer les « graisses saturées » par les graisses polyinsaturées. Ce qui était dans la perspective politique et économique américaine de l'époque, à savoir reconvertir l'industrie lourde et chimique d'après guerre en industrie agro alimentaire mécanisée, tracteurs, engrais chimiques directement issus des recherches militaires .

La seule huile tropicale singularisée par sa forte teneur en graisse saturée était l'huile de coco qui s'est vue alors comme une menace commerciale pour les huiles du pays qu'il fallait alors exploiter industriellement. De 1965 aux années 2000, le ministère Américain de l'agriculture, sous l'influence de l'industrie des huiles et des graisses, élabora des directives alimentaires visant à promouvoir la consommation de margarines et de graisses partiellement hydrogénées tout en admettant que les acides gras trans ne devraient pas être consommés à l'excès ! Et ce malgré tout un tas d'études qui montraient bien que les huiles et les graisses insaturées étaient instables ! Les organismes gouvernementaux chargés de diffuser les informations ont « ignorés » ces protestations isolées et au milieu des années 1980, les fabricants et les consommateurs américains et occidentaux avaient effectués d'importantes modifications dans leur usage des graisses et huiles, s'éloignant des graisses saturées naturelles pour foncer tête baissée vers les graisses trans problématiques. (Enig et Fallon, 1998-1999, article intitulé « le mensonge industriel de la margarine »). Sciemment on a amalgamé les graisses saturées végétales comme le coco au même mauvais usage des huiles de friture dites saturées comme celles à base de suif dans les Fast-Food. De cette confusion mentale entre les graisses végétales non hydrogénée (à chaîne moyenne) naturelles comme le coco aux graisses saturées animales (à chaîne longue) ou végétales hydrogénées (durcie, comme les huiles de palme industrielles) est né un a-priori qui affirme que les huiles végétales telle que la coco ou les huiles de palme « encrassent les artères » .



*Coprah en fin de séchage , à noter: des moisissures déjà présentes*

Pourtant, les recherches de ces quarante dernières années concernant l'huile de coco dans l'alimentation et les maladies cardiaques sont très claires: l'huile de coco s'est avérée bénéfique pour combattre/réduire les facteurs de risque des maladies cardiaques. Ce qui était déjà confirmé par l'usage ancestral qu'en font les populations tropicales qui dépendent du cocotier pour leur alimentation (Sri Lanka par exemple).

## EXTRACTION DE L'HUILE. INDUSTRIELLE OU MECANIQUE : UN MONDE DE DIFFERENCE

« L'huile dérivée du coprah n'est pas la même chose que l'huile de coco, bien que la confusion soit fréquemment faite. L'huile de coco est obtenue à partir de l'ensemble pulpe et lait et elle garde l'odeur caractéristique du coco ». Wikipedia.

L'huile de coco ordinaire est raffinée et est extraite du coprah de noix de coco. Le coprah est obtenu en séchant la pulpe de la noix de coco à température élevée ( Four ). C'est de ce coprah que l'on extrait (à ce stade à l'aide de solvants) l'huile. Ensuite elle est blanchie, désodorisée et raffinée. On obtient de cette manière un produit bon marché qui nuit à la santé par sa composition chimique.

Les stérols, la lécithine, les polyphénols, les caroténoïdes, les minéraux, les vitamines E et toutes les substances végétales sont éliminés par le raffinage. Un pourcentage de résidus d'hexane ( solvant pour l'extraction reste présent).

L'huile raffinée et durcie ne fond qu'entre 30° et 37°, tandis que l'huile extra vierge pressée à froid aux alentours de 25°, ce qui montre que l'huile raffinée est solide à la température du corps, ce qui est préjudiciable à la santé.

L'huile de coco naturelle (coco extra vierge) est obtenue par la fermentation naturelle de la pulpe ou par pression mécanique.

Extraction par fermentation naturelle :

Râper une noix de coco et presser la pulpe au travers d'un linge propre: on obtient un « lait de coco », laisser ce liquide reposer naturellement. Au bout de quelques heures l'huile de coco se sépare de la phase aqueuse et surnage dans le récipient. C'est le principe de base du mono'i.

Il est à noter qu'il est très difficile d'obtenir de l'huile de cette



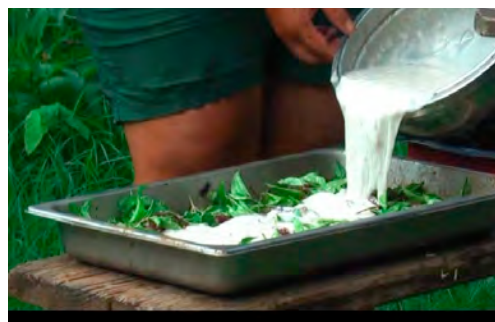
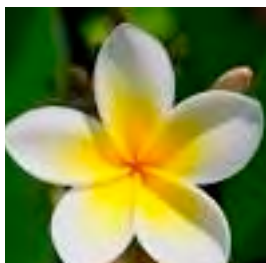
manière sans chauffer car sous les tropiques le facteur humidité est très important. Il s'ensuit une fermentation lorsque elle contient quelques traces d'eau.

Certaines formules utilisent de l'amidon pour absorber l'excédent d'humidité et éviter que l'huile moisisse.

Les polynésiens rajoutent un Bernard l'ermite mort afin d'éviter la fermentation due à un taux d'humidité trop élevé !

## LE MONOÏ

La méthode traditionnelle



**Le monoï est une macération solaire de plantes et de lait de coco frais.  
On recueille alors une huile vierge parfumée**

En Polynésie où l'ensoleillement est maximum à la saison sèche les vahinés préparent l'huile de coco pour la préparation du monoï de cette manière:

On choisit une noix de coco germée. On retire l'uto et on râpe la pulpe. On en exprime le lait au travers d'un linge propre. Il faut environ 16 cocos pour obtenir 1,5 litre de monoï.

Ensuite il faut choisir les plantes odorantes. Pour un très bon monoï odorant les femmes y ajoutent:

- du **Miri**, le basilic *Oscinum basilicum*, le basilic citronné, des fleurs de **tiaré**, le gardénia de Tahiti, de la menthe *Mentha arvensis*, des fleurs de pandanus **Hinano** *pandanus tectorius*, du gingembre d'Océanie *Zingiber zerumet*, de l'aneth sauvage, des fleurs de ylang ylang *Cananga odorata*, des racines de vetiver.



### Le secret:

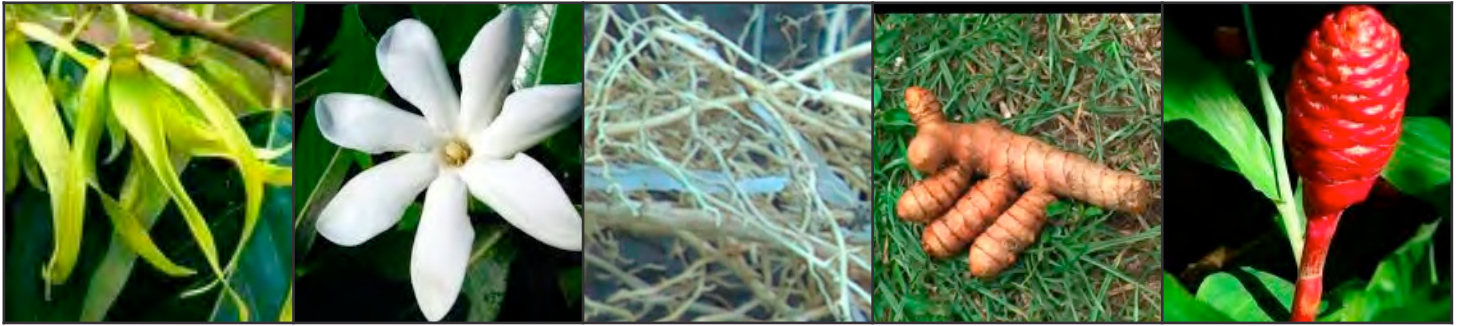
il faut ajouter un produit pour la macération ( crabe , crevette d'eau douce ou abdomen de bernard l'hermite).



- la préparation d'un monoï de bronzage se fait avec du gingembre d'Océanie et du *curcuma longa*. Il se teinte alors de belles couleurs jaune ou rouge et protège efficacement l'épiderme.

Les plantes sont utilisées fraîches ou séchées une journée au soleil. Cela dépend de la météo, s'il fait très beau on utilise les plantes fraîches, si le temps est humide il est préférable de les sécher une journée afin d'extraire le maximum d'eau de la préparation. Les fleurs de ylang ylang sont toujours séchées une journée. Les racines de vetiver et les rhizomes de gingembre sont mises à macérer dans de l'huile au préalable et le jus exprimé est ajouté aux plantes avec le produit de macération.

Dans un grand plat on dispose les plantes qui remplissent bien le volume. Le lait de coco est versé de façon à bien imbiber les fleurs. On expose ce plat dans un endroit bien ventilé et ensoleillé après l'avoir recouvert d'une feuille de palme de cocotier tressée si les rayons du soleil sont trop ardents. On le rentre dans la maison le soir. Au bout d'une période d'environ 40 heures, la séparation de l'eau et de l'huile exposés aux rayons solaires se produit naturellement, une huile se forme et s'écoule par une rigole pratiquée dans le plat à cet effet.



Ylang ylang,

tiaré,

vetyver,

gingembre d 'oceanie , gingerembre d'eau

### Attention!

Le monoï vendu en supermarché et sur la plupart des marchés à touristes est fabriqué à partir d'huile de coprah ( extraite industriellement ) parfumé avec des extraits de plantes naturelles, par enfleurage au mieux ( huiles essentielles , absolues etc.) chimiques dans le pire des cas ... Ce n 'est donc pas du tout le même produit que le monoï qui procède d'une macération solaire et qui lui seul possède des propriétés médicinales adoucissantes et anti bactériennes pour la peau et les cheveux qui font la réputation du monoï de Tahiti et de la chevelure des Polynésiennes. Il existe une appellation contrôlée sur une méthode d'extraction , semi industrielle à partir de coprah raffiné plus enfleurage mais cela n'a rien à voir avec une macération solaire!

## Extraction artisanale par micro expression à froid

Une autre technique semi artisanale consiste à râper la noix à maturité en retirant toute l'humidité en l'exposant à la chaleur d'un four à température contrôlée, à moins de 40°C. Au dessus d'un foyer alimenté par la boue de coco ou au gaz, une chape de pierres volcaniques est disposée de façon à bien répartir la chaleur du foyer. Sur ces pierres une tôle d'acier inoxydable va recevoir la pulpe râpée étalée. Un brassage régulier assure la bonne répartition de la chaleur et le séchage doux en deux à trois heures. Ensuite la pulpe est immédiatement transvasée dans la presse mécanique manuelle. L'huile ainsi obtenue sera filtrée une fois au travers une membrane plus fine de manière à éliminer les résidus de pulpes qui seraient passés au travers de la membrane de la presse.

Cette huile a l'appellation pressée à froid ou « micro expelled pressed »

En effet L'huile de coco vierge est absolument liquide à 25°C et dégage un parfum subtil de coco tout comme l'huile d'olive extra vierge a le goût de l'olive ! 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. cette huile est de qualité médicinale et convient à tout usage.





L'huile de coco vierge obtenue par micro pression à froid est incolore et a une saveur subtile de coco .( à gauche)

L'huile de coprah extraite industriellement est effroyable tant au niveau du goût que des résidus chimiques qu'elle renferme ( à droite).



### Annexe : ACIDE ERUCIQUE: COLZA OGM riche en ACIDE LAURIQUE 60% !

#### acide erucique: Mono insaturé C20

Cette annexe a pour but d'attirer l'attention du lecteur sur le complexe agro industriel qui joue à l'apprenti sorcier en manipulant génétiquement les semences dans le but non avoué de servir des intérêts particuliers sans aucune garantie d'effets non néfastes à long terme.( à tous les niveaux , écologie , santé , éthique). Brevets sur le vivant commercialisables alors que Dame Nature organise et fournit librement à la vie tout régime approprié ..En effet quoi de plus simple que produire avec une seule semence toutes catégories d'huiles et par là même s'octroyer le monopole de ces industries et le contrôle des populations via l'alimentation.

Une éthique profonde doit rapidement voir le jour afin d'éviter ces déviations d'ordre pathologiques quant à la compréhension du vivant .

sources [http://www.jle.com/fr/revues/agro\\_biotech/ocl/sommaire.phtml?cle\\_parution=19&type=text.html](http://www.jle.com/fr/revues/agro_biotech/ocl/sommaire.phtml?cle_parution=19&type=text.html)

\* L'acide érucique est très toxique, l'huile de colza en contient environ 55% et n'est pas une huile qui peut être destinée à la consommation humaine du fait même de cette particularité **OR**, l'appellation huile de canola est en fait de l'huile de colza et de soja génétiquement modifié ( OGM) de manière à ne présenter plus qu'un taux de 1% d'acide érucique. La plupart des ménagères utilisent donc cette huile ne sachant pas du tout quelle chimère se cache sous l'appellation commerciale de «canola» et qu'il ne s'agit pas du tout d'une plante qui se nomme Canola .

#### **ENCORE PLUS GRAVE:**

D'autre part l'industrie des huiles reconnaît elle-même les propriétés bénéfiques des huiles lauriques et capriques ( acides gras de la noix de coco) sur la santé car elle vient de déposer un

brevet OGM sur une nouvelle huile de « colza canola» contenant cette fois **un taux de 50% d'acide laurique** ; il s'agit bien sûr d'une chimère qui chimiquement s'écrit comme **acide laurique** et sera vendue comme ayant les propriétés d'une huile de coco alors que le marché des huiles de colza fondé sur l'industrie lourde d'après guerre visant à recycler les produits chimiques de guerre ( nitrates , azote = pesticides , et intrants ) dans l'industrie agro alimentaire en fera les bénéficiaires ( confiseries , biscuits ), sans parler de l'effet néfaste sur la santé et les systèmes écologiques de tels procédés.

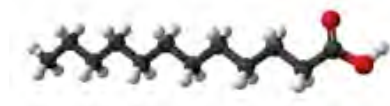
## LES ACIDES GRAS DE LA NOIX DE COCO

Les différents acides gras anti microbiens (70% des acides gras de la noix ) sont :

- 4,5% d'acide laurique (un MTC à 12 atomes d'Hydrogène)
- 10% d'acide caprique (un MTC à 10 atomes d'H)
- 8% d'acide caprylique (un MTC à 8 atomes d'H)
- 0,5% d'acide caproïque (un MTC à 6 atomes d'H)
- 8 à 12% d'acide myristique (un LTC à 16 atomes d'hydrogène)
- 15% d'acide palmitique ( un LTC à 16 atomes d'H) saturé
- 6 % d'acide oleique (un LTC à 18 atomes d'H) mono insaturé
- 5 % d'acide linoleique ( un LTC à 18 atomes d'H) polyinsaturé

Les principaux acides gras de la noix de coco sont l'acide laurique et l'acide caprique. Ce sont des acides gras à chaîne moyenne.

### L'ACIDE LAURIQUE



L'acide laurique est un acide gras à chaîne moyenne qui a l'avantage de se transformer en monolaurine chez l'homme ou chez l'animal.

L'huile contenue dans la noix de coco est totalement comestible, elle a peu de propriétés antimicrobiennes, la noix étant attaquée par des champignons, moisissures, bactéries et surtout appréciée des crabes et Bernard l'ermite de la même manière que n'importe quelle autre noix ou fruit comestible. Cette huile se compose de triglycérides qui ne sont rien d'autre que trois acides gras identiques de même longueur liés par une molécule de glycérol.

C'est au cours du processus digestif que ces triglycérides vont être broyés en diglycérides (deux acides liés par un glycérol), en monoglycérides (un acide lié à un glycérol) et en acides gras libres.

Ce sont les monoglycérides et les acides libres qui ont des propriétés antimicrobiennes. Les plus actives sont l'acide laurique et l'acide caprique et leurs monoglycérides : la monolaurine et la monocaprine.

Les diglycérides et triglycérides sont inactifs tant qu'ils ne sont convertis par le corps humain en monoglycérides et acides gras libres.

## LES CHAINES MOYENNES D'ACIDE GRAS :

### MTC = Medium Chain Triglycérides

Ces graisses sont surtout présentes dans l'huile de coco et l'huile de graine de palmiste. Les aliments sont mâchés par petits morceaux, avalés et ensuite mélangés à des enzymes de digestion. Dans l'estomac les acides gras sont séparés des protéines et des sucres. La digestion intervient dans la partie supérieure de l'intestin. IL existe une différence essentielle entre les chaînes d'acide gras courtes et moyennes d'une part et les longues chaînes d'acide gras en ce qui concerne la manière et la durée de leur digestion. Les acides gras à chaîne courte et moyenne seront rapidement digérés et acheminés vers le foie par la veine porte. Le transport se fait par la voie sanguine (albumines). La digestion est aussi rapide que celle des sucres, étant donné que les molécules sont très petites. Dans un premier temps ces graisses seront utilisées en tant que graisses de l'énergie et n'ont que rarement l'occasion d'être stockées. La digestion des longues chaînes d'acide gras est bien plus complexe. Les triglycérides ne sont pas hydrosolubles et des acides biliaires doivent d'abord être produits par le foie pour pouvoir émulsionner les graisses, c'est le pancréas qui sépare les enzymes de digestion de la graisse (lipases) qui décompose les longues chaînes en petites unités: les glycérols et les acides gras libres qui vont ensuite être assimilés par le système lymphatique puis regroupés en triglycérides. Ensuite ils doivent être liés à une lipoprotéine pour pouvoir être transportés vers le foie (au total 6 à 8 h de digestion).

Les molécules des MTC sont courtes et par la même rapidement décomposées avec peu de dépense d'énergie et d'enzymes pour être assimilées par l'organisme.

La température de fusion : A chaîne carbonée égale le nombre d'insaturation fait chuter la température de fusion. Plus la chaîne est longue, plus le point de fusion est élevé.

Les chaînes moyennes contiennent 6 à 12 atomes d'hydrogène.

C'est une huile très stable, à température ambiante elle peu être conservée au moins 2 ans.

La monolaurine est le monoglycéride anti viral, antibactérien et antiprotozoaire utilisé par l'homme et par l'animal pour détruire les virus enrobés de lipides tels le VIH, l'herpès, le cytomégalovirus, la grippe, diverses bactéries pathogènes dont *Listeria monocytogène* et *Helicobacter pylori* et des protozoaires comme *Giardia lamblia*. C'est un des meilleurs acides gras « inhibiteur » et son monoglycéride s'avère souvent encore plus efficace que l'acide gras seul.

Naturellement on trouve de l'acide laurique et caprique dans le lait maternel ce qui permet d'immuniser au mieux le bébé, dans l'huile sécrétée par nos glandes sébacées de la peau qui à ce propos joue parfaitement son rôle de barrière antimicrobienne.

### L'ACIDE CAPRIQUE

Environ 6 à 7% des acides gras de la noix de coco sont de acide caprique. C'est un autre acide gras à chaîne moyenne qui possède un avantage similaire à celui de l'acide caprique, une fois transformé en monocaprine. La monocaprine possède également des effets antiviraux contre le VIH et a été testée pour ses propriétés antivirales contre l'herpès simplex et ses propriétés



antibactériennes contre Clamydia et autres bactéries sexuellement transmissibles. L'acide caprique a des propriétés anti fongiques .

## LES PROPRIETES MEDICINALES DE L 'HUILE DE COCO

*« L'être vivant ne doit pas se concevoir comme une matière animée par de l'énergie. C'est l'énergie qui préexiste à la matière et qui oriente la matière vers le phénomène vital. » Lin tch'ou*

*Le choix d'une huile vivante de qualité , pressée à froid est essentiel*

Dans les pays où la noix de coco constitue une part importante du régime **traditionnel**, on ne trouve pas de problèmes cardio-vasculaires liés à une forte consommation de graisses saturées.

Au contraire l'exemple du Sri Lanka montre que le taux de mortalité due à la formation de caillots entraînant les maladies cardio-vasculaires est le plus faible du monde.

En Polynésie, aux Tuamotu, les habitants consommaient des calories qui provenaient à 60% de la noix de coco. Ces populations ne connaissaient pas les maladies cardio-vasculaires, ni le taux de « mauvais » cholestérol élevé mais un bon ratio entre le « bon » et le « mauvais » cholestérol. Ni le diabète.

La Thaïlande, où la consommation de noix de coco est l'une des plus élevée, a également le taux de cancer le plus faible au monde (national cancer Institute, en 1996).

Il y a un siècle les maladies cardio-vasculaires étaient rares, depuis 1950 elles augmentent incroyablement dans les pays occidentalisés et sont devenues une des premières causes de décès.

En Inde du sud (kerala) où la noix de coco fait partie du paysage, de grandes quantités de coco et d'huile de coco ont toujours été consommées et les maladies dégénératives occidentales étaient quasi inconnues jusqu'en 1979 où une campagne d'information à l'encontre de l'usage des graisses saturées a renversé la situation. La consommation d'huiles végétales industrielles et de margarines a remplacé l'huile de coco et en 1993 les problèmes cardio vasculaires avaient triplés!

Les Philippines où la consommation de coco est énorme détiennent le plus faible taux de décès dus aux maladies vasculaires (120) alors qu'en France par exemple (679) , les USA (814) , la fédération russe (1802) ( American Heart association 2004)

Les Iles du Pacifique sont toujours épargnées par cette menace. Là où les habitants vivent encore de leur alimentation traditionnelle basée sur la coco, les maladies cardio-vasculaires sont quasi inconnues. La plupart de ces troubles seraient donc les conséquences d'un mode de vie et d'un régime alimentaire non adapté. Car ces mêmes populations lorsque elles émigrent vers les pays occidentalisés et changent leur alimentation sont alors tout autant affectées par ces maladies que les populations indigènes.

Cette remarquable immunité n'est pas génétique mais relative à l'alimentation. Les populations inféodées à la noix de coco ont également un taux de cholestérol très bas.

Une étude a été menée en 1960 sur deux atolls isolés du Pacifique : Puka puka et Tokelau , atoll des Cook islands( Ian Prior M D , un cardiologue Neo zelandais)

Toute la population a participé à l'étude, 2500 personnes qui vivent d'une alimentation à base de coco, de quelques fruits tropicaux, peu de légumes racines comme les taros et les ignames, du poisson, ces îles coralliennes étant pauvres en terres arables. Une alimentation haute en fibres et pauvre en sucres. La noix de coco est présente à chaque repas soit sous la forme de lait, sauce agrémentant les tarots bouillis ou l'arbre à pain grillé; soit l'amande en grignotage, soit sous forme d'huile cuisson (rare); une eau de coco verte comme boisson, le toddy comme édulcorant et ferment pour la pâte à pain (mi farine, mi coco rapée). Ils tirent respectivement 63 % et 34 % de leurs calories de la noix de coco

Une consommation moyenne d'acide gras issu de la noix est de 100 g par jour. En dépit de ce taux élevé d'acide gras saturé, ces populations ont un taux de cholestérol inférieur aux standards européens, ne présentent pas d'hypothyroïdisme, pas de diabète, ni de maladies cardiovasculaires.

## PROPRIETES

L'huile de coco a la capacité de normaliser chaque fonction organique.

De même que les populations indigènes avaient et ont encore (Âyurveda, médecine Chinoise ..) une conception holistique du corps humain et de la maladie. Il est intéressant de concevoir de nos jours le corps humain dans ses trois aspects et voir les actions des produits de la noix de coco à ces différents niveaux. Démarche fertilisée par la pensée orientale.

- un corps physique (matériel) régit par les lois physiques de l'univers -
- un corps énergétique régit par d'autres lois, les symboles. (étherique)
- Un corps spirituel

## NOURRITURE CELLULAIRE

**Notre état de santé est le miroir de l'état de nos cellules.**

Toutes nos cellules internes ou externes ont la capacité d'absorber l'huile de coco pour produire l'énergie nécessaire pour alimenter les fonctions biologiques. Les chaînes moyennes d'acide gras sont utilisées de préférence par le foie comme carburant pour produire de l'énergie. Elles ne demandent pas d'enzymes pancréatiques ou d'insuline dans leur digestion, utilisation et conversion en énergie.

Très peu de stress est envoyé au système hormonal, les cellules peuvent donc recevoir une bonne alimentation rapidement et efficacement même en cas de diabète ou d'insuffisance pancréatique.

Ces graisses MTC apportent aux cellules une augmentation d'énergie, de leur métabolisme pour les aider à évacuer les toxines, à utiliser au mieux l'apport d'oxygène.

La consommation d'huile de coco vierge va booster le niveau d'énergie, le métabolisme va passer en vitesse supérieure.

Par exemple, prendre une cuillère à soupe d 'huile de coco va avoir un effet similaire au café par une voie bien plus intéressante, subtile et non toxique .De plus l'effet va durer plus longtemps.

C'est pourquoi cette huile se trouve dans la liste des ingrédients des boissons et barres énergétiques destinées aux sportifs.

## FONCTION ANTI MICROBIENNE

Comme tout être vivant (plantes, animaux, hommes) le cocotier est pourvu par la nature d'un système de protection contre toutes sortes de bactéries et de champignons, de par sa nature tropicale soumise à de fortes infestations. Le cocotier aurait-il inventé les chaînes moyennes d'acide gras comme système anti microbien dans ces régions tropicales ou les microorganismes pathogènes pullulent ?

Les propriétés déterminant l'action anti-infectieuse des lipides sont liées à leur structure, dans le cas de la noix de coco aux monoglycérides, aux acides gras libres. . Parmi les acides gras saturés l'acide laurique a une activité plus forte que l'acide caprylique (C-8), l'acide caprique (C-10) ou l'acide myristique (C-14). La fonction destructrice /inhibitrice des acides gras vient du fait qu'ils lysent la bicouche de lipides des membranes du plasma. L'action antivirale attribuée à la monolaurine consiste à rendre soluble les lipides et phospholipides de l'enveloppe du virus, ce qui entraîne la désintégration de cette enveloppe. D'autres études ont montré que l'un des effets antimicrobiens sur les bactéries était lié à l'interférence de la monolaurine avec la transduction des signaux (projan1994)et qu'un autre effet antimicrobien sur les virus était dû à l'interférence de l'acide laurique avec l'assemblage et la maturation des virus (Hormung et al, 1994). Les aspects antiviraux de l'activité antimicrobienne de la monolaurine sont reconnus depuis 1966. Les acides gras saturés à chaîne moyenne et leurs dérivés agissent en détériorant la membrane de lipides entourant les virus notamment les virus humain à ADN /ARN enveloppés (Issac et Tormar, 1991). Ensuite ce sont les globules blancs qui nettoient et évacuent les déchets cellulaires. Les acides gras à chaîne moyenne détruisent les organismes pathogènes sans abimer les tissus. Des recherches ont montré que les virus enveloppés étaient inactivés dans le lait maternel comme dans celui des bovins par des acides gras et des monoglycérides supplémentaires et par les acides gras et les



monoglycérides endogènes de longueur appropriée. Parmi les virus inactivés par ces lipides on trouve en plus du VIH, le virus de la rougeole, le virus 1 de l'herpès simplex (HSV-1), le virus de la stomatite vésiculeuse (VSV), le virus visna et le cytomégalovirus (CMV).

## MICRO-ORGANISMES à MEMBRANES LIPIDIQUES INACTIVES PAR L'ACIDE LAURIQUE

### VIRUS ENROBÉS :

- HIV
- Measles virus
- Herpès simplex virus
- Herpès viridae
- Syncytial virus
- Sarcoma virus
- Human lymphotropic virus (type 1)
- Vesicular stomatitis virus VSV
- Visna virus
- Cytomégalovirus
- Influenza virus
- Epstein-Barr virus
- Leukemia virus
- Pneumo virus
- Hepatitis C virus

### BACTÉRIES ENROBÉES :

- Listeria monocytogène
- Helicobacter Pylori
- Hemophilus influenzae
- Chlamydia pneumoniae
- Staphylococcus aureus
- Streptococcus agalactiae
- Group A, B, F, et G streptococci
- Organismes Gram-positif
- organismes Gram-négatif si prétraités avec un chélateur

Ces acides gras antimicrobiens et leurs dérivés sont par essence non toxiques pour l'homme; ils sont produits in vivo par l'homme lors de l'ingestion des aliments courants contenant des taux adéquats d'acides gras à chaîne moyenne comme l'acide laurique.

Les virus enrobés lipides sont dépendants des lipides « hôtes » pour leur constitution en lipides, ce qui explique la variété et la variabilité des acides gras dans les aliments des individus. La monolaurine ne paraît pas avoir d'effets néfastes sur les bactéries fondamentales souhaitables (amies) mais plutôt uniquement sur les micros organismes potentiellement pathogènes (ennemis). Parmi les bactéries pathogènes inactivées par la monolaurine, il y a : Listeria monocytogène, Staphylococcus aureus, Streptococcus agalactiae, les streptocoques des groupes A, F et G, des organismes Gram+ et certains organismes Gram négatifs si prétraités avec un chélateur.

Le virus de l'herpès et le cytomégalovirus sont tous deux inhibés par la monolaurine antimicrobienne mais la monolaurine ne se forme dans le corps que si l'alimentation contient une source d'acide laurique.

Un certain nombre de champignons et de protozoaires se sont vu inactivés ou détruits par la monolaurine. Les champignons englobent plusieurs espèces de teignes, des levures dont

Candida Albicans. Le parasite protozoaire Giardia lamblia est tué par les acides gras libres et les monoglycérides du lait humain hydrolysé.

En général les acides gras et leurs dérivés sont réputés être les substances chimiques les moins toxiques pour l'homme mais sont également dans le cas d'acides insaturés essentiels à la croissance, au développement et à la santé ;

## Alternative naturelle aux antibiotiques

Les statistiques révèlent que depuis 1980 la mortalité consécutive à des maladies infectieuses a fortement augmenté. Deux grands facteurs résident dans les habitudes alimentaires malsaines et l'utilisation exagérée et erronée d'antibiotiques.

Une fois qu'elles ont été développées, les substances des antibiotiques chimiques demeurent les mêmes. Les antibiotiques ne tuent plus que les bactéries non résistantes. Etant donné que l'instinct de survie des bactéries les pousse à s'adapter sans cesse, les antibiotiques actuels deviennent tôt ou tard inutiles. Plus la pression sur les bactéries est élevée, plus rapidement elles s'adaptent. Ce qui n'est pas le cas avec l'huile de noix de coco. C'est un produit naturel qui évolue avec son environnement, s'adapte dans son souci de survie et valorise le métabolisme des cellules qui sont plus à même de soutenir l'organisme dans sa fonction de guérison et réparation.

L'huile de coco peut représenter une alternative naturelle aux antibiotiques. L'huile de coco nous protège non seulement contre les bactéries, mais également contre certains virus et les protozoaires comme nous l'avons vu plus haut. L'huile de coco contribue également à l'enrayement d'infections fongiques.

## Les infections fongiques, Candida Albicans

L'huile de coco peut réduire la dépendance aux antibiotiques car elle contribue également à un équilibre sain de notre flore intestinale. Un des effets secondaires décourageants des médicaments et des antibiotiques réside dans le fait qu'ils éliminent non seulement les mauvaises bactéries, mais également les bonnes et peuvent ainsi causer des infections fongiques.

Les pays où la population consomme beaucoup de noix de coco sont souvent des pays où apparaissent beaucoup de champignons. L'Inde, le Sri Lanka, l'Indonésie, la Polynésie et les Philippines sont des pays tropicaux et il est frappant de constater que si peu de gens y souffrent d'infections fongiques. Les femmes polynésiennes par exemple, ne souffrent que très rarement d'infections fongiques.

Le remède naturel le plus connu contre les champignons est l'acide caprylique, un acide gras de la chaîne moyenne également présent dans l'huile de coco. L'université d'Islande a réalisé une étude à grande échelle sur l'efficacité de concentrations élevées en acide laurique et en acide caprique. Ils ont découvert que l'acide caprique est l'acide gras le plus rapide et le plus efficace dans la lutte contre le champignon Candida albicans..

## Les problèmes du transit intestinal et digestif:

L'huile de coco contient beaucoup de MCT, de petites molécules pouvant être rapidement et aisément digérées. Elle est indiquée dans le cas d'un intestin spasmodique, de colites ulcéreuses, de gastrite, de diverticulite, d'inflammation chronique de l'intestin, de maladie de Crohn et de constipation. Dans toutes ces maladies les substances nutritives sont moins bien assimilées et le corps est encombré de substances toxiques émanant de l'intestin malade exerçant une pression constante sur notre vitalité. Jeûner, désintoxiquer et l'huile de coco peuvent alors aider.

Les macarons à la noix de coco (biscuits) sont meilleurs que n'importe quel médicament pour les personnes souffrant de la maladie de Crohn.

Les MCT permettent une assimilation meilleure et plus aisée des substances nutritives dans les intestins, que les LCT. Plus la chaîne (p. ex. EPA et DHA de l'huile de poisson) est longue, plus elle est difficile à traiter pour les intestins. Plus il y a d'acides gras saturés à chaîne longue (viande), plus l'intestin souffre d'inflammation. Un régime riche en acides gras poly-insaturés (p. ex. le poisson gras, l'huile de tournesol, l'huile de graines de lin) affectent le plus les intestins. Les MCT issus de l'huile de coco permettent aux personnes dont le gros intestin a été partiellement ou totalement enlevé, de mieux assimiler les substances nutritives. Cela s'explique par le fait que les MCT sont constitués de toutes petites molécules de graisse.

La construction d'une bonne flore intestinale peut être obtenue grâce à une alimentation non raffinée, riche en fibres, avec des fruits et des légumes non traités.

### Maladie coeliaque

Les personnes affectées d'une allergie au gluten souffrent d'inflammations chroniques et de détérioration de la muqueuse de la paroi intestinale. Cela entraîne une diminution de la capacité d'assimilation de l'intestin et peut causer des diarrhées et s'avérer très douloureux. L'huile de coco et les produits à base de noix de coco peuvent, de par leur chaîne moyenne d'acides gras, protéger la paroi intestinale et contrer les réactions inflammatoires. La fonction anti-inflammatoire et partiellement aussi anti-bactérienne, antivirale et antifongique de cette chaîne moyenne d'acides gras, est particulièrement salutaire pour les personnes allergiques au gluten.

### Ulcères à l'estomac

L'huile de coco est efficace contre *Helicobacter pylori*, le virus qui se greffe sur l'inflammation



de la muqueuse et provoque l'ulcération.

Il y a trois avantages majeurs à combattre ces ulcères par des acides gras contenus dans l'huile de coco.

1. Les bactéries et virus ne deviennent pas résistantes à l'huile de coco, étant donné que cette dernière s'adapte sans cesse à son environnement.
2. L'huile de coco ne cause pas d'infection fongique, elle l'empêche plutôt.
3. L'huile de coco n'affaiblit pas le système immunitaire, mais le renforce plutôt.

## LE DIABETE

**Le véritable problème du diabète se situe dans le dérèglement du métabolisme gras et non pas dans la transformation du sucre.**

Le problème du sucre est un problème annexe au trouble du métabolisme gras. Les acides gras trans et les graisses raffinées jouent un rôle extrêmement négatif auprès des diabétiques en matière de développement de maladies cardio-vasculaires. Les diabétiques doivent éviter les graisses raffinées et oxydées plus encore que les autres personnes, étant donné que les graisses trans et les graisses raffinées entravent le fonctionnement des membranes cellulaires. Le sucre sanguin (glucose) éprouve par conséquent beaucoup plus de difficultés à pénétrer les cellules. En d'autres termes: une trop grande quantité de graisses trans et de graisses raffinées ont, par leur impact négatif sur les parois cellulaires, rendu les cellules moins sensibles à l'insuline. En remplaçant les graisses malsaines par les graisses saines, les cellules seront à nouveau plus sensibles à l'insuline.

Dans les populations où l'on mange les graisses saturées de la noix de coco, le diabète est rare. Une étude effectuée en Inde en 1998 a démontré que les indiens ayant abandonné leur alimentation traditionnelle à base de ghee et l'huile de coco au profit des acides gras raffinés poly-insaturés (AGPI) de l'huile de tournesol, montrent des signes élevés de diabète.

Des études réalisées en Polynésie ont également révélé qu'au sein des groupes de populations qui migrent de l'alimentation traditionnelle riche en huile de noix de coco, vers une alimentation moderne riche en AGPI raffinés, la relation avec l'augmentation de diabète, est clairement établie. Les indiens souffrent de diabète depuis qu'ils consomment une alimentation raffinée. Nulle part au monde le diabète n'est plus fréquent, que parmi les populations américanisées.

En ajoutant l'huile de coco aux repas, on contribue à un taux de glycémie stable.

Les diabétiques supportent mal la graisse, parce que le pancréas produit trop peu d'enzymes permettant de digérer les graisses et que le foie et la vésicule biliaire apportent moins de sels biliaires émulsifiants de graisses. Les personnes atteintes de diabète ont tout intérêt à remplacer partiellement les autres graisses par de l'huile de coco extra vierge. Car l'huile de coco extra vierge contient 60% de MCT et par conséquent fait à peine appel au pancréas, au foie et à la vésicule biliaire.

**L'huile de coco contribue à pourvoir les cellules d'énergie et génère donc un apport d'énergie sans l'intervention d'insuline.**

## Les SOINS DE LA PEAU

Ce n'est pas un hasard si les personnes vivant dans les contrées où la noix de coco fait partie de l'alimentation quotidienne et des coutumes, ont une peau douce et des cheveux éclatants.

L'huile de coco est importante, tant pour l'intérieur, que pour l'extérieur du corps

1. En usage interne: en vous protégeant contre les radicaux libres, elle laisse à la peau un aspect jeune, prévient en grande partie les tâches de pigmentation brune et limite les rides. Les radicaux libres sont des molécules instables et agressives qui endommagent les cellules, les protéines, les graisses, l'ADN et accélèrent dès lors le vieillissement. Les rides, les tâches de pigmentation brunes sont souvent la conséquence de dommages causés par de tels processus d'oxydation. Etant donné que l'huile de coco contient des graisses saturées et stables, le processus d'oxydation est ralenti et les radicaux libres contrôlés .. Les acides gras insaturés partiellement remplacés par des acides gras saturés, réduit le risque de formation de radicaux libres.

2. En usage externe : l'huile de coco contient des substances protectrices telles que l'acide laurique, nécessaires à la peau pour se prémunir de la déshydratation et des effets nuisibles de l'extérieur. Le lubrifiant (sébum) que la peau produit naturellement est principalement composée de MCT, tels qu'ils apparaissent dans l'huile de coco. L'huile de coco est en outre légèrement génératrice d'acide, tout juste ce qui est nécessaire à la peau pour la protéger des bactéries. L'huile de coco constitue une excellente alternative aux produits cosmétiques qui contiennent des produits chimiques indésirables, débordent d'adjuvants, d'émulsifiants, de toutes sortes de conservateurs et d'aromatisants chimiques et souvent de graisses raffinées insaturées (qui rancissent une fois appliqués sur la peau et défaits de leurs substances curatives, telles que les vitamines E et le carotène).

Contrairement à l'idée répandue l'application d'huile de coco vierge où de monoï est très agréable et pas trop grasse. En effet au bout de quelques applications, le taux de sébum est alors régulé et l'huile va pénétrer assez rapidement, empêchant la transpiration et laissant un aspect souple la peau.



## La maladie d'Alzheimer

Cette maladie serait générée par de mauvais comportements alimentaires et environnemental alors que le facteur génétique ne serait que de 5%.

Une étude montre que le risque est d'autant plus accru qu'il y a un antécédant familial que l'on partage avec ces personnes qui n'est pas d'ordre génétique.

Le problème fondamental de la maladie d'Alzheimer est l'impossibilité des cellules du cerveau à utiliser l'énergie provenant du glucose, ou des sucres sanguins pour produire l'énergie à son fonctionnement. Ce problème de conversion d'énergie, affame les cellules nerveuses, affaiblit leurs capacités à soutenir un stress; il en résulte que le cerveau vieillit rapidement et dégénère.

La solution à ce problème est de restaurer la capacité des cellules nerveuses à produire l'énergie dont le cerveau a besoin pour résister aux stress qui endommagent le cerveau et stimuler le renouvellement cellulaire.

Parmi les facteurs qui soumettent le cerveau à un stress oxydatif, on peut citer: mauvaise alimentation, AVC, stress chronique, toxines environnementales (pesticides, cires toxiques), métaux lourds (mercure, aluminium). Une exposition prolongée à une combinaison ou un de ces facteurs conduit à la maladie d'Alzheimer. Chacun de ces facteurs mène à une inflammation chronique et un stress oxydatif (radicaux libres) et interfère avec le métabolisme normal du glucose en inhibant la capacité des cellules nerveuses à convertir le glucose en énergie;

En conséquence, les neurones malades et endommagés sans énergie adéquate pour fonctionner sont dans l'impossibilité de traiter l'inflammation chronique et les invasions constantes de radicaux libres. Les neurones meurent, le cerveau décline et les capacités cognitives se perdent.

Alzheimer est la maladie terminale.

L'énergie de nos cellules provient des glucides que nous mangeons et transformons en glucose; le glucose est la première source d'énergie. Pour maintenir à un taux constant le niveau d'énergie, le corps a la capacité en dehors des repas (par ex) de puiser dans ses réserves graisseuses pour convertir les acides gras en énergie. Ce processus est valable pour le corps mais pas pour le cerveau qui est incapable d'utiliser les réserves lipidiques pour produire de l'énergie. En cas d'apport insuffisant de glucose le cerveau va puiser dans le foie une ressource énergétique alternative: les ketones. Les ketones sont produites des graisses stockées dans le foie. Naturellement nous n'avons que très peu de ketones dans le foie mais lorsque le taux de glucose baisse, le taux de ketones augmente. Ils sont produits lorsque l'organisme jeûne ou se nourrit peu. (utilisés pour soigner l'épilepsie et autres maladies neurodégénératives, parkinson, et plusieurs types de scléroses)

Or un régime riche en ketone est donc pauvre en glucides (environ 2% de calories). Naturellement on a besoin de 60% de glucides. Lorsque ce taux chute à 2% le manque doit être comblé par un apport énergétique différent, graisses ou protéines. Il semblait difficile de préparer des repas comprenant 90% de lipides, bons et digestibles sans altérer d'autres fonctions!

C'est ici que les propriétés des acides gras à chaînes moyennes interviennent . Quoi de plus aisé que d'ajouter à ses repas des acides gras digestibles , bons , qui vont booster l'organisme tout entier en stimulant la fonction naturelle du foie à produire des ketones qui vont nourrir les neurones à la place du glucose. Et ce sans effets secondaires. Associer une thérapie à base de ketones et un régime alimentaire approprié va stopper l'évolution de la maladie en apportant les nutriments nécessaires au cerveau pour qu'il puisse entamer lui même un processus de guérison..

Les acides gras de la noix de coco sont des acides gras saturés qui présentent des propriétés fonctionnelles et médicinales incomparables .

**Cependant les trois types de graisses sont nécessaires à l'organisme, les graisses saines sont synonymes de stabilité et assurent l'homéostasie, les graisses saturées constituent l'ossature, les graisses polyinsaturées apportent la vitalité, les mono insaturées assurent la souplesse des échanges entre l'extérieur et l'intérieur de la cellule.**

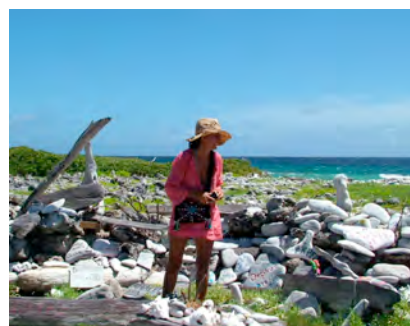
**Les huiles saines doivent être extraites exclusivement par pression: extraction mécanique à froid.**

**Une huile saine ne doit avoir subi aucun traitement chimique ( raffinage , deodorisation , blanchiment . Il s'agit de d'huiles extra vierges.**

**La meilleure huile de coco provient de l'extraction direct micro expelling, système qui garantit une huile extraite par pression mécanique à partir de pulpe de coco fraîche rapée , et pressée moins d'une heure après l'ouverture de la noix .Association et technique qui vise à produire une huile de qualité médicinale et à promouvoir un commerce équitable pour les populations des petits pays producteurs en mélanésie : Vanuatu, archipel Salomon , Tuvalu , Samoa , Tonga.**

Véronique Costes

E mail :  
[resonance.herbalshop@gmail.com](mailto:resonance.herbalshop@gmail.com)



## References

- Paul Petard: Plantes utiles de polynésie , ra'au tahiti, ed Haere po
- Mary Enig, Health and nutritional benefits from Coconut Oil: an important functional food for the 21st century. Presented at the AVOC Lauric Oils symposium, Ho Chi Min city, Vietnam, 25 april 1996.
- Prior, I.A., et al. cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls: a natural experiment: the Pukapuka and Tokelau Island studies, American Journal of Clinical Nutrition (1981)
- Cohen, L.A. 1988. Medium chain triglycerides lack tumor-promoting effects in the n-methylnitrosourea-induced mammary tumor model, the Pharmacological Effects of Lipids, edited by Jon. J. Kabara. Vol III. The American Oil Chemists' Society. Coconut Oil: Chemistry, Production and Its Applications - A Review - Gopala Krishna AG - CFTRI, Mysore
- Coconut-the best food for human beings' health and longevity - Professor B. M. Hegde
- Lipid profile and antioxidant enzymes in coconut oil consumers - P Sabitha\* and D M Vasudevan
- Roan, S. Dementia in one spouse increases risk in the other. Los Angeles Times May 5, 2010.
- VanItallie, T.B., et al. D-beta-hydroxybutyrate rescues mitochondrial respiration and mitigates features of Parkinson disease. J Clin Invest 2003;112:892-901.
- Gasior, M., et al. Neuroprotective and disease-modifying effects of the ketogenic diet. Behav Pharmacol 2006;17:431-439.
- Zhao, Z., et al. A ketogenic diet as a potential novel therapeutic intervention in amyotrophic lateral sclerosis. BMC Neuroscience 2006;7:29.
- Bruce Fife, N.D., Stop alzheimer now! Publisher, www.coconutresearchcenter.org
- Bruce Fife: The coconut oil miracle, Penguin group
- Bruce Fife: Coconut Cures, piccadilly books

### sources :

- [http://www.jle.com/fr/revues/agro\\_biotech/ocl/sommaire.phtml?cle\\_parution=19&type=text.html](http://www.jle.com/fr/revues/agro_biotech/ocl/sommaire.phtml?cle_parution=19&type=text.html) javascript:void(0);
- javascript:void(0);
- <http://www.kokonutpacific.com.au/production/DmeKp.php>
- <http://www.coconutresearchcenter.org>
- <http://www.lauric.org>