

甲状腺機能の低下改善・代謝アップ

甲状腺は、首の前面にある蝶々のような形をした器官で、ホルモンの分泌をする働きがあります。体のエネルギーを生産したり、自律神経の調節をしたり、内臓の働きを調整したりと、身体中を調整する重要な場所です。

その場所の働きが衰えてしまう病気が、甲状腺機能低下症です。

逆に、甲状腺機能が働きすぎて、暴走する甲状腺機能亢進症（主にバセドウ病）という病気もあります。甲状腺機能低下症の主な症状は、肌荒れ、手足の冷え、便秘、むくみ、倦怠感、無気力、抑うつ、体重増加、食欲減退、眠気、など多岐にわたります。

体への指令を出したり調節する能力が低下するので、体のあらゆるところに支障をきたすのです。

最近では、カナダで甲状腺機能にはココナッツオイルが効くといわれ始め、日本でも広まりつつあります。では、どうしてココナッツオイルが甲状腺機能低下症に効くのでしょうか。

上記にも書いた甲状腺機能低下症の代表的な症状として、便秘、肌荒れがあります。

これらの症状は2つとも、体に溜まった老廃物が外に出られないことで起こる症状です。

ココナッツオイルは、小腸に浸透して、食品添加物などの化学物質や汚れを流す働きがあります。

ココナッツオイルによって老廃物は外に流れやすくなり、結果、肌荒れと便秘は解消されるのです。

一般的な植物性油は、代謝を下げやすく、甲状腺を強く攻撃して、甲状腺機能を低下させます。

植物油のほとんどが、飽和脂肪酸で出来ているためです。

一般的な植物性のオイルは多価不飽和脂肪酸という脂肪酸を多く含んでいて、甲状腺を攻撃して機能を低下させます。

中でも大豆油は甲状腺にとって有害なゴイトロゲンという物質を含み、特に注意が必要です。

しかしココナッツオイルは、飽和脂肪酸の中でも中鎖脂肪酸で出来ているので、甲状腺を強く攻撃する恐れはないのです。

ある実験では、甲状腺機能に問題がある方に2週間ココナッツオイルを摂取してもらったところ、75パーセントが改善したという実験結果も報告されており、甲状腺機能の維持・改善が期待されています。



アトピーに効果的

ココナッツオイルの成分には、『ラウリン酸』『ビタミン E』『αリノレン酸』など、アトピー改善に良いと言われる成分が含有されています。

その中でもビタミン E に注目する理由は、ビタミン E が肌を保護する成分であるからです。ビタミン E は皮膚や体内の粘膜を保護する成分ですから、アトピーによる痒みを防ぎ、痒みで掻いてしまうという悪循環をストップさせアトピーを徐々に改善する効果を持っています。

美容、健康そしてダイエットにも効果のあるココナッツオイルは食べることで身体の内側から、塗ることで外側からもケアができる万能オイルです。そんなココナッツオイルはアトピー性皮膚炎にも効果があるとされています。