**Jak olej kokosowy może pomóc w leczeniu trądziku?**

**Olej kokosowy może być skutecznym sposobem na trądzik. Stosowany jest na całym świecie. Jest bogaty w korzystne kwasy tłuszczowe i witaminę E. Zmniejsza stan zapalny.**

Przyczyny trądziku

Trądzik jest wywołany infekcją w otworach gruczołów łojowych, czyli mikroskopijnych gruczołach zewnątrzwydzielniczych w skórze. Wydzielają różne oleje, utrzymujące wilgoć w skórze i zapobiegające jej wyschnięciu i pękaniu. Bakterie mogą zatkać gruczoły łojowe. Skutkiem tej niedrożności w wydzielaniu sebum są stany zapalne, obrzęk, ból i zaczerwienienie.

Olej kokosowy hamuje infekcje mikrobiologiczne.

Olej kokosowy jest doskonałym źródłem dwóch najsilniejszych środków przeciwdrobnoustrojowych: kwasu kaprynowego i kwasu laurynowego. Jeśli nałożymy olej kokosowy na skórę, niektóre dobre mikroby przekształcą te kwasy w monokaprynę i monolaurynę. Dzięki temu na skórze powstaje warstwa ochronna. Zasadniczo, bez infekcji drobnoustrojami, trądzik nie może się rozwijać. Nie tylko zastosowanie zewnętrzne, ale również spożywanie oleju kokosowego zapewni podobny poziom ochrony. Jednak zazwyczaj zaleca się bezpośrednią aplikację.

Olej kokosowy jest bogaty w witaminę E.

Olej kokosowy jest bogaty w witaminę E, która zapewnia zdrową skórę i prawidłowe funkcjonowanie gruczołów łojowych. Chroni przed ich zablokowaniem. Dlatego olej kokosowy leczy nie tylko objawy, ale także pierwotną przyczynę trądziku. Witamina E reguluje gospodarkę hormonalną i chroni przed nadmierną produkcją łoju.