

# Les bienfaits de l'huile de noix de coco Dans NutriGold®



**Nutrilys**  
Nutrition Marine



## **Vitalité**

**Protection du cerveau et du coeur**

**Bon fonctionnement du foie**

**Bonne digestion**

**Stimulation de la vésicule biliaire**

**Programme minceur**

# Les bienfaits de l'huile de noix de coco

## Dans NutriGold®

**NutriGold®** : pure **lécithine d'origine naturelle** extraite de graines de soja (non OGM) par un **procédé breveté** contenant de la **Phosphatidylcholine avec MCT (Triglycérides à chaîne moyenne extraits de l'huile de noix de coco)**.

**La Choline contribue au maintien d'une fonction hépatique normale, à un métabolisme lipidique normal et au métabolisme normal de l'homocystéine (substance pro-inflammatoire).**

L'association des actifs uniques de **NutriGold®** contribue à **un métabolisme lipidique normal et à une fonction hépatique normale** grâce à la choline.

**Une aide à la digestion et une meilleure stimulation de la vésicule biliaire.**

**Des bénéfices spécifiques aussi pour le cerveau, grâce à la Phosphatidylcholine.**

**NutriGold®** peut aussi vous aider à maintenir un bon taux de choline sanguin, nécessaire au bon fonctionnement du cerveau.

**1 capsule de NutriGold® 900mg contient :**

**- 300mg de MCT (Triglycérides à chaîne moyenne) extraits de l'huile de noix de coco**  
**- 600mg de Phosal 75 SA : 450mg de Phosphatidylcholine (dont 61mg de Choline) et 150mg d'autres acides gras ou phospholipides.**

## L'huile de noix de coco, un allié santé de grande valeur

C'est une huile dont la cote augmente de plus en plus auprès des amateurs des produits naturels qui font du bien à la santé.

### Composition nutritionnelle de l'huile de noix de coco

L'huile de noix de coco contient zéro protéine, zéro glucide, zéro minéraux et presque zéro vitamines. C'est de la graisse pure avec un peu de vitamine E. Une cuillère à soupe de 13,6 grammes contient 117 calories (une femme a besoin d'environ 1800 calories par jour).

La graisse de noix de coco est presque uniquement composée d'acides gras saturés. Mais à la différence des graisses animales, très riches en acides gras saturés également, elle contient une quantité inhabituelle **d'acides gras à chaîne moyenne ou Triglycérides à chaîne moyenne (MCT)**.

Lorsque vous mangez des MCT, ils vont droit dans votre foie et sont métabolisés pour produire de l'énergie, ou sont transformés en cétones qui peuvent avoir **un effet thérapeutique sur le cerveau**.

Votre corps a beaucoup de mal à stocker les MCT dans vos réserves de gras (cuisses, fesses, ventre, bras, poitrine).

Vous pouvez même améliorer votre poids corporel en remplaçant le beurre ou les autres graisses saturées par de l'huile de noix de coco. Une étude a conclu que 15 à 30 grammes de MCT par jour augmentent la consommation d'énergie de 5 %, ce qui représente 120 calories par jour.

# Les bienfaits de l'huile de noix de coco

## Dans NutriGold®

### Vertus possibles de l'huile de coco vierge pour la santé

De nouvelles études de très grande ampleur ont montré qu'il n'y a pas de lien entre la consommation de graisses saturées et le risque d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral.

**Un régime riche en MCT (qui représentent 65 % de l'huile de coco vierge) augmente la tolérance au glucose et améliore la sensibilité à l'insuline** dans les études faites sur les rats.

Une étude de 2009 a montré que remplacer l'huile de soja par une quantité égale d'huile de noix de coco permettait **une légère baisse de poids aux femmes souffrant d'obésité abdominale**.

Récemment, une étude réalisée sur des cellules de souris et publiée dans le Journal of Alzheimer a trouvé que le traitement à l'huile de noix de coco protège **les neurones du cortex cérébral en laboratoire**.

Dans une étude réalisée en 2006, **la consommation de MCT a conduit à des améliorations immédiates des fonctions cérébrales chez les patients souffrant de formes modérées de la maladie d'Alzheimer**.

L'huile de noix de coco est constituée à 50 % d'acide laurique, qui peut tuer les microbes pathogènes (sources de maladie) comme les bactéries, les virus et les levures, par exemple le staphylocoque doré et le candida albicans.

L'huile de coco vierge a l'avantage de ne pas produire de composés toxiques lorsqu'elle est chauffée. C'est donc une huile à privilégier pour la cuisine.

### Effets bénéfiques des MCT

**Protègent des maladies cardiovasculaires**

**Apportent des éléments nutritifs spécifiques aux neurones**

**Potentialisent le drainage du cholestérol et des graisses du sang**

**Réduisent la perte de masse maigre et augmentent la thermogenèse (combustion de graisses)**

**Les MCT sont donc intéressants dans les problèmes d'obésité : perte du poids et de la graisse, notamment pour les personnes obèses ou en surpoids**, lorsque les MCT remplacent les matières grasses habituelles de ces personnes. L'explication pourrait venir du fait que les MCT sont plus difficiles à stocker et plus faciles à brûler que les autres graisses. Ils semblent aussi augmenter la dépense de calories au repos de l'organisme

### Intérêt d'une supplémentation avec NutriGold®

**Protection du cerveau. Prévention des formes de "démence sénile" et Alzheimer**

**Aide à la fluidité des membranes cellulaires**

**Protection du coeur. Aide à maintenir de bons taux de lipides cardiovasculaires**

**Bonne digestion. Aide à la protection des muqueuses gastriques**

**Renforcement de la protection hépatique et stimulation de la vésicule biliaire**

**A inclure dans les programmes minceur**

**Nutrilys - 18 Av. Marcel Anthonioz - CS50081 - 01220 Divonne-Les-Bains - France**  
Tél : +33 (0)4 50 20 40 22 - Fax : +33 (0)4 50 20 77 76 - [info@nutrilys.com](mailto:info@nutrilys.com)