20 UDRENSENDE OG FORYNGENDE MÅDER AT BRUGE KOKOSOLIE PÅ

Kokosolie i kaffen 3
Lindrer sår og rifter 4
Ondt i halsen 5
Hårbalsam 6
Makeupfjerner 7
Tandpasta 8
Læbepomade 9
Aftershave 10
Neglesvamp 11
Eksem 12
Hærder støbejern 13
Deodorant 14
Insektafvisende 15
Fremmer væksten af negle og neglebånd 16
Klistermærke-fjerner 17
Pigmentpletter 18
Bleudslæt 19
Blister i munden 20
Popcorn 21
Plejer læder 22

Kokosolie i kaffen

Kom 1 spsk i din morgenkaffe for at få et ordentlig skud energi. Du skal simpelthen bare hælde den i kaffen og røre rundt.

Lindrer sår og rifter

Den antibakterielle aktivitet i kokosolie dræber bakterier og skadelige mikrober, alt imens den heler. Rens såret grundigt, og når det er tørt, påfører du en lille mængde kokosolie på det berørte område.

Ondt i halsen

Kokosolie besidder anti-inflammatoriske egenskaber, som hjælper med at lindre irritation og øm hals. De antimikrobielle egenskaber bekæmper tillige svamp, bakterier og selv vira. Opvarm 1 tsk olie og lad den dryppe ned og lægge sig bagerst i halsen. Du kan også lave en beroligende sirup, som vil lindre smerter i halsen og reducere hoste. Bland 3 spsk friskpresset citronsaft med ¼ kop lokal, rå honning samt 2 spsk kokosolie i en lille kasserolle og varm det op ved lav varme. Bland siruppen i varmt vand eller te.

Hårbalsam

Fedtsyrerne i kokosolie plejer håret ved rødderne, så erstat de dyre, syntetiske produkter med kokosolie, og dit hår vil blive silkeglat og strålende. Sådan plejer du dit hår: hæld 1 kop varmt vand i en lille skål. Tilsæt 2 tsk kokosolie. Lad olien smelte og massér det ind i fugtigt eller tørt hår. Red olien gennem håret og tag en badehætte på hovedet. Lad kokosolien sidde i mindst en time eller endda natten over. Vask dit hår to gange for at fjerne overskydende olie.

Makeupfjerner

Almindelige makeupfjernere har tendens til at udtørre huden og kan endda få den til at se ældre ud. Anbring en lille klump kokosolie på en ren vatrondel og fjern forsigtigt sminken. Din hud vil føles frisk og fugtet.

Tandpasta

Undgå glycerin og natriumfluorid ved at lave din egen sunde tandpasta. Du skal blot blande 6 spsk kokosolie med 6 spsk natron, tilsæt derpå 25 dråber æterisk pebermynteolie plus 2 tsk rå stevia som sødemiddel. Brug den nøjagtigt som en almindelig tandpasta.

Læbepomade

Sprukne og tørre læber kan få tilført fugt og hele ved hjælp af den beroligende kokosolie. Lav en lindrende læbepomade ved at blande ⅛ kop kokosolie med ¼ kop bivoks, ⅛ kop sheasmør, 1 spsk ren vaniljeekstrakt og 1 tsk sød mandelolie. Smelt ingredienserne ved svag til jævn varme og hæld blandingen i små beholdere.

Aftershave

Anvend en lille mængde kokosolie for at genopbygge din hud efter barbering. Du skal blot gnide olien ind i huden, og den vil lindre og hele skægpest. Husk at man kommer langt med lidt.

Neglesvamp

Overvækst af svamp kan udvikle neglesvamp. De svampebekæmpende egenskaber i kokosolie kan tage overvæksten i opløbet. Påfør lidt kokosolie på den inficerede negl morgen og aften, og indtag mindst 1 spsk kokosolie dagligt for at bekæmpe systemiske infektioner.

Eksem

Den antibakterielle og antioxidante kapacitet i kokosolie hjælper med at lindre kløende, irriteret hud uden skrappe kemikalier. Påfør den flere gange om dagen på det udsatte område.

Hærder støbejern

Hvis du er glad for din støbejernspande, så ved du, at det er nødvendigt at hærde den. Og det gør du ved at smelte 1 tsk olie på panden, hvorefter du med køkkenrulle breder olien ud over hele panden - top, bund og greb. Varm ovnen op til 200 grader og placér panden med bunden opad på en rist. Husk at lægge noget sølvpapir i bunden af ovnen, hvis olien skulle dryppe ned. Lad panden være i ovnen i en time, hvorefter den køler af.

Deodorant

Kokosolie indeholder laurinsyre, som virker lugthæmmende. Du tror måske, at kokosolie vil efterlade pletter på tøjet, men et tyndt lag dagligt pletter ikke. Lav din egen deodorant ved at blande ¼ kop natron, ¼ kop saleppulver, ⅓ kop kokosolie, 5 dråber æterisk appelsinolie og 4 dråber æterisk tea tree-olie. Bland det hele godt sammen og hæld det i en lille beholder.

Insektafvisende

Hvis du gerne vil holde insekter væk og samtidigt pleje din hud, så bland lige dele kokosolie og neem-olie sammen. Påfør et tyndt lag, inden du går udenfor.

Fremmer væksten af negle og neglebånd

Næringsstofferne i kokosolie styrke neglebånd og negle. Så hvis du påfører et tyndt lag olie 1-2 gange om ugen, vil det gøre dine negle og neglebånd stærke og i stand til at bekæmpe eventuelle neglebåndsinfektioner og svamp, som kan være til stede på dine negle. Sunde negle vil gro meget hurtigere end usunde negle.

Klistermærke-fjerner

For at lave din egen ikke-giftige udgave kan du blande lige dele kokosolie og natron. Opbevares i en lufttæt beholder.

Pigmentpletter

Antioxidanterne i kokosolie vil ikke alene beskytte dig mod pigmentpletter, de vil også blege de pletter, du allerede har. Påfør et par dråber kokosolie på ren hud og massér pletterne med opadgående strøg. Hvis du gerne vil forhindre dannelsen af pigmentpletter, kan du påføre lidt kokosolie på din hud, lige så snart du er gået ind i skyggen.

Bleudslæt

Kokosolie er en sikker og effektiv måde at beskytte dit spædbarns bløde numse. Brug den både til bleudslæt og arp. Husk at lidt rækker langt. Ha' en lille krukke med i pusletasken og ved skiftebordet.

Blister i munden

Dagligt brug af kokosolie vil holde blisterne væk. Hvis du skulle få blister, skal du blot spise 1 spsk kokosolie 3 gange dagligt i varmt vand eller for sig selv. De antibakterielle egenskaber i olien vil bekæmpe bakterierne og hele huden inde i munden.

Popcorn

Mikro-popcorn indeholder nogle farlige ingredienser, hovedsageligt i posen og i olien. Så gå tilbage til at lave popcorn på komfuret som i gamle dage, blot med kokosolie. Du vil ikke alene nyde godt af oliens ernæringsmæssige fordele, dine popcorn vil samtidigt få en let tropisk smag.

Plejer læder

Du skal ikke købe dyre læderplejeprodukter, når du kan bruge en lille smule kokosolie på en blød klud. Du kan simpelthen pleje hvilket som helst læderprodukt med en lille smule kokosolie.