

Proč by kokosový olej měl být na vrcholu vašeho seznamu věcí potřebných k přežití

 badatel.net/preco-by-kokosovy-olej-mal-byt-na-vrchole-vasho-zoznamu-veci-potrebnych-na-prezitie

redakce

16. júna 2024

([Natural News](#)) Kokosový olej je značně podceňovanou položkou, kterou by měli mít lidé odloženou „pro každý případ“. Nabízí nejen slibné zdravotní přínosy, ale dá se využít i v mnoha aplikacích k přežití v případě nějaké nouze.

V tomto článku nabízíme několik způsobů, jak můžete kokosový olej použít – ať už ve svém každodenním životě nebo v nouzových situacích.

1. Dá se výborně použít k vaření a pečení

Protože obsahuje nasycené tuky, které zůstávají stabilní i při vysokých teplotách, je kokosový olej užitečný nejen ve studené kuchyni, ale také pro vaření a pečení.

V pevné formě může sloužit jako vhodná alternativa másla. Můžete dokonce přidat několik kapek kokosového oleje do svého oblíbeného koktejlu nebo smoothie, abyste zvýšili příjem zdravých tuků a podpořili zdravý mozek, srdce, imunitu a trávicí funkce.

Kromě toho můžete kokosový olej použít ke konzervaci vašeho nádobí a dřevěného nářadí.

2. Může se použít ke zvlhčení pokožky

Díky svým přirozeným hydratačním vlastnostem lze použít kokosový olej mnoha způsoby pro podporu zdravé a zářivé pokožky. Použijte trochu rozpuštěného kokosového oleje k rehydrataci suché a popraskané pokožky a udržte ji hladkou a jemnou.

Kokosový olej má také přirozené uklidňující vlastnosti, které pomáhají zmírnit drobné, příležitostné svědění pokožky, vyrážky a drobné štípnutí hmyzem.

Můžete jej dokonce aplikovat lokálně, abyste přirozeně uklidnili drobné spáleniny od slunce, nebo jej krouživými pohyby vmasírovat na pohmožděnou pokožku, čímž podpoříte přirozený proces hojení a cirkulace krve.

Kromě toho lze kokosový olej použít jako praktický nosný olej pro léčivé esenciální oleje nebo jako přísadu do domácích balzámů a mastí.

3. Může se použít ke zvlhčení vlasů

Přirozené hydratační vlastnosti kokosového oleje se neomezují jen na vaši pokožku, ale vztahují se také na vaše vlasy. Je přirozeně bohatý na zdravé tuky, které pomáhají hydratovat vaše vlasy a udržet je lesklé a zdravě vypadající.

Rozpuštěný kokosový olej (nad 24 stupňů Celsia) můžete použít jako domácí masku na vlasy nebo kondicionér.

Chcete-li použít kokosový olej jako masku na vlasy, jednoduše jej vmasírujte do pokožky hlavy a kořínků a nechte hodinu působit, než jej smyjete. Chcete-li jej použít jako přírodní kondicionér na vlasy, jednoduše jej smíchejte s několika kapkami levandulového esenciálního oleje a naneste na vlasy po umytí šamponem.

Jelikož má kokosový olej lubrikační vlastnosti, pomáhá také zkrotit krepovité vlasy.

Navíc, pokud si na pokožku hlavy naneseτε vlaždý rozpuštěný kokosový olej a necháte jej působit přibližně 15 minut, můžete s ním usmrtit vši.



4. Podporuje optimální zdraví ústní dutiny

Jako jeden z nejběžněji používaných olejů k proplachování úst olejem (forma ústní hygieny) se kokosový olej dokáže dostat do malých štěrbin v ústech a působit tam antibakteriálně, jemně vyčistí zuby a dásně a podporuje zdraví ústní dutiny.

Kokosový olej může být použit nejen ke zvlhčení popraskaných rtů, ale také pomáhá uklidnit občasné bolavé nebo škrábavé hrdlo.

5. Pomáhá předcházet tělesnému pachu

Pokud nemáte v nouzové situaci přístup k deodorantu, můžete si vyrobit svůj vlastní domácí deodorant z kokosového oleje smícháním trochy kokosového oleje, sody bikarbony a kukuřičného škrobu.

6. Dokáže odstranit rez z čepelí nožů

Jen trochu kokosového oleje výrazně pomáhá při obnově rezavých čepelí nožů.

Jednoduše naneste vrstvu kokosového oleje na čepel nože a nechte jej hodinu nebo dvě působit, poté zbytky otřete hadříkem. Tento proces opakujte podle potřeby, dokud čepel nože nebude dostatečně zbavena rzi.

Závěr

Kokosový olej, nejlépe v bio kvalitě, je velmi užitečná věc, která si zaslouží místo ve vašich nouzových zásobách k přežití ve stavu nějaké pohotovosti, podobně jako například domácí lékárnička či zásoby potravin a vody.

Kokosový olej je víc než jen obyčejná kulinářská surovina. Je neuvěřitelně užitečným a všestranným produktem k přežití, bez kterého by nechtěl zůstat žádný člověk připravený na všechny situace.

Je nabitý zdravými mastnými kyselinami se středně dlouhým řetězcem, které podporují zdravou hladinu tělesné energie, jakož i dalšími prospěšnými sloučeninami a živinami, které mohou podpořit

vaše optimální zdraví.

Zdroj: naturalnews.com ,

Zpracoval: Badatel.net



Související články

- Co časem udělají s vaší váhou jen 2 polévkové lžíce kokosového oleje denně
- Je ohromné, co dokáže s lidským tělem udělat kokosová voda
- Přidejte pár kapek tohoto séra na kůži a sledujte, jak vám vypadané vlasy dorostou
- 15 důvodů, proč mít ve vaší koupelně voňavý kokosový olej