



59 IDEJ ZA UPORABO KOKOSOVEGA OLJA

**Za nego,
kozmetiko,
kuhanje,...**

Bioforma[®]

Kokosovo olje je res vsestransko, saj ga lahko uporabimo na različne načine:

- v kulinariki,
- za izboljšanje zdravstvenega stanja ali
- kot dodatek k kozmetiki.

Obstaja veliko naravnih olj, kot je deviško kokosovo olje, ki imajo sposobnost, da povečajo proizvodnjo kolagena, s čemer pomlajujejo kožne celice v povrhnjici.

Čeprav ima kokosovo olje anti-aging lastnosti, ga lahko uporabljajo tudi tisti brez gub, z namenom doseganja voljne, mehke in mladostne kože

V času staranja postaja naša koža manj elastična, saj kolagenske celice s starostjo postajajo manj prožne. Koža se izsuši, kar vodi v nastanek gub. Da bi se znebili gubic, moramo storiti nekaj, s čemer bomo popravili poškodovano kožno tkivo.

Odlična rešitev je kokosovo olje.



1. [Kokosovo olje](#) je odlično **za peko ali cvrtje** saj se maščoba med visoko temperaturo ne spremeni v transmaščobe. Zato hrana ostane zdrava in predvsem odličnega okusa.
2. Kokosovo olje je odličen **vir energije**, ki ne redi. Lahko ga dodate svojim super živilam, smutijem ali poljubnim napitkom.
3. Kokosovo olje lahko **dodate kavi**. Okus po kokosu bo kavo odlično popestril in naredil še okusnejšo.
4. Nadomestek **za losjon**. Kokosovo olje je odličen losjon za po tuširanju, saj ne pušča mastnih madežev in se hitro vpije.
5. Kokosovo olje je odličen **odstranjevalec ličil**.
6. Odličen dodatek k **trdim deodorantom**, saj vsebuje antioksidante in nežno neguje kožo.
7. Kokosovo olje lahko uporabite na predelih kjer dojenčke tiščijo pleničke, ter tako **preprečite poškodovanje kože** od »ribanja« pleničk.
8. Odličen dodatek k doma narejeni **zobni pasti** ali za beljenje zob.
9. Odličen losjon za preprečitev **strij med nosečnostjo**.
10. Pri uživanju **podpira delovanje ščitnice**.
11. Kokosovo olje naravno vsebuje **zaščito pred soncem** SPF 4 (faktor) za to je primerno, tako za pred sončenjem, med in po sončenju.
12. Kokosovo olje odlično **blaži vnetja in kvasovke**, zato je dobrodošel tudi na predelih telesa, ki so lahko vneti ali obremenjena s kvasovkami.
13. Odlično se ga lahko uporabi kot **tropsko masažno olje**.



14. Vsebuje lavrinsko kislino in zato odlično deluje na **metabolizem**.
15. Kokosovo olje je odlična nega **za razpokane in poškodovane roke** od mraza.
16. Kokosovo olje je odličen dodatek za k doma narejenim **pilingom**. Koža bo po pilingu iz kokosovega olja gladka in prožna. (piling lahko naredimo tako, da v kokosovo olje primešamo grobo morsko sol in s pasto pod tušem zdrgnemo telo).
17. **Balzamu za ustnice** morate obvezno dodati kokosovo olje saj bodo tako ustnice še bolj zdrave in lepe.
18. Kokosovo olje pomaga pri **akutnih težavah**, koža se po negi z oljem hitreje celi hkrati pa preprečuje okužbe.
19. Kokosovo olje vtrite v **suhe lase** in pustite delovati nekaj ur, nato jih operite. Ali manjšo količino olja po šamponiranju vtrite v lase, tako boste odlično poskrbeli za **nego suhih in poškodovanih las**.
20. [Kokosovo olje](#) je odlično za izdelavo doma narejenih **mil**.
21. Odlična krema za nosečnice **med dojenjem**. Bradavičke neguje, hkrati pa otrok med dojenjem ne zaužije škodljivih snovi.
22. Kokosovo olje pomaga **blažiti luskavico in ekceme**.
23. Obstaja nekaj dokazov, da lahko redno uživanje kokosovega olja pomaga pri preprečevanju **Alzheimerjeve** bolezni.
24. Mešanica jabolčnega kisa in kokosovega olja je odličen balzam za **odpravljanje uši**.
25. Naravna zaščita **pred soncem**.
26. Odličen dodatek za **prigrizke, sladice in piškote**.
27. Masiranje s kokosovim oljem pomaga pri odpravi nekaterih **alergij**.
28. Uživanje kokosovega olja med nosečnostjo poveča odmerke **vitamina D** in ostalih snovi, ki jih najdemo tudi v mleku.



29. [Kokosovo olje](#) lahko pomaga izboljšati raven **inzulina**.
30. Kokosovo olje z origanovim oljem pomaga izboljšati **zdravje dlesni**.
31. Lahko pomaga izboljšati razmerje **holesterola**.
32. Odličen **nadomestek rastlinskega olja** v vsakem receptu pri kuhanju.
33. Kokosovo olje lahko pomaga zmanjšati **videz krčnih žil**.
34. Odlična pomoč pri **opeklinah** na koži od sonca.
35. Kokosovo olje je odlična **pomoč pri hujšanju** saj se energija ne kopiči.
36. Odličen **nadomestek lubrikanta**, ki hkrati neguje vaginalno floro.
37. Kokosovo olje je lahko odličen nadomestek **balzama po britju**.
38. Pomaga pri negi kože prizadete zaradi **celulita**.
39. **Blaži srbečico** po piku komarjev ali drugih žuželk.
40. Kokosovo olje je odlično za nego kože **prizadete od aken**.
41. **Spodbuja rast las** in jih neguje od znotraj.
42. Kokosovo olje je odlično za nego **usnjenih izdelkov**, manjšo količino kokosovega olje vtrete v usnje.
43. Žličico kokosovega olja raztopite v mlačnem čaju in ga pijte po požirkih. Tak napitek pomaga pri **bolečem in vnetem grlu**.
44. Kokosovo olje povečuje **absorpcijo magnezija in kalcija**.
45. Nekateri dokazi kažejo, da so lahko koristne maščobe v kokosovem olju pomagajo **pri depresiji in tesnobi**.
46. Kokosovo olje je odličen **losjon** tudi za otroke in nego suhe kože.
47. Iz kokosovega olja lahko pripravite **masko za obraz**, ki deluje kot pomlajevalec obraza.



48. Olje iz [kokosa](#) je odlično za nego **obnohtne kože**.
49. Redno uživanje kokosovega olja lahko pomaga pri **uravnavanju hormonov**.
50. Lajša bolečine zaradi **hemoroidov**, lahko uporablja tudi za analno nego.
51. Spodbuja pretok pri tistih, ki jih **pogosto zebe**.
52. Med nosečnostjo zagotavlja **potrebne maščobe za razvoj otroka**.
53. Tampon namočite v kokosovo olje. Ga vstavite v nožnico za nekaj ur in odstranite. S tako nego **preprečujete razširitev kandide**.
54. Kokosovo olje lahko v manjših količinah nanesete na **herpes** in ga tako oblažite.
55. Kokosovo olje v kombinaciji s karitejevim maslom **pomirja kožo**.
56. Uživanje lahko zmanjša določene alergije.
57. Vsebuje **antioksidante**, zato je priporočljivo uživanje tudi za krepitev imunskega sistema.
58. Kokosovo olje posvetli **starostne pege**.
59. Kokosovo olje je odlično **za nego nožnice** po rojstvu.



Kakšne vrste kokosovo olje je najboljše?

Kokosovo olje mora biti nerafinirano in hladno stiskano, saj takšno olje vsebuje največ aktivnih snovi, ki pripomorejo k zdravju. Po videzu pa snežno bele barve ter z nežno aromo in okusom po kokosu.

Deviško hladno stiskano kokosovo olje znamke Sanct Bernhard vsebuje pomembne nasičene maščobe, ki telesu zagotavljajo **odličen vir energije**.

Postopek pridelave s hladnim stiskanjem najboljših in svežih kokosovih orehov zagotavlja ohranitev vseh koristnih lastnosti olja. Olje je snežno bele barve ter z nežno aromo in okusom po kokosu.

Uporaba Bio kokosovega olja?

- v lepotnih receptih (koža, lasje, piling, sončenje, maske...),
- v kulinariki,
- samostojne jedi ali namaze,
- smoothije,
- omake,
- cvrtje in pečenje....

Olje je lahko prebavljivo in zato primerno za ljudi, ki imajo težave s presnovo maščob. **Ne vsebuje holesterola** in je odlično nadomestilo za maslo, margarino ter jedilno olje.

Sestavine: 100% bio hladno stiskano deviško kokosovo olje

Neto količina: 500 ml

Poreklo: Šrilanka

>> ZA NAROČILO
ALI VEČ INFORMACIJ
KLIKNITE TUKAJ <<

