

Prečo by kokosový olej mal byť na vrchole vášho zoznamu vecí potrebných na prežitie

- editor007 | 18. června 2024

SVĚT: Kokosový olej je značne podceňovanou položkou, ktorú by mali mať ľudia odloženú „pre každý prípad“. Ponúka nielen slubné zdravotné prínosy, ale dá sa využiť aj v mnohých aplikáciách na prežitie v prípade nejakej núdze.

V tomto článku ponúkame niekoľko spôsobov, ako môžete kokosový olej použiť - či už vo svojom každodennom živote alebo v núdzových situáciách.

1. Dá sa výborne použiť na varenie a pečenie

Pretože obsahuje nasýtené tuky, ktoré zostávajú stabilné aj pri vysokých teplotách, je kokosový olej užitočný nielen v studenej kuchyni, ale aj na varenie a pečenie.

V pevnej forme môže slúžiť ako vhodná alternatíva masla. Môžete dokonca pridať niekoľko kvapiek kokosového oleja do svojho obľúbeného kokteilu alebo smoothie, aby ste zvýšili príjem zdravých tukov a podporili zdravý mozog, srdce, imunitu a tráviace funkcie.

Okrem toho môžete kokosový olej použiť na konzerváciu vášho riadu a dreveného náradia.

2. Môže sa použiť na zvlhčenie pokožky

Vďaka svojim prirodzeným hydratačným vlastnostiam je možné použiť kokosový olej mnohými spôsobmi na podporu zdravej a žiarivej pokožky. Použite trochu rozpusteného kokosového oleja na rehydratáciu suchej a popraskanej pokožky a udržte ju hladkú a jemnú.

Kokosový olej má tiež prirodzené upokojujúce vlastnosti, ktoré pomáhajú zmierniť drobné, príležitostné svrbenie pokožky, vyrážky a drobné uštipnutia hmyzom.

Môžete ho dokonca aplikovať lokálne, aby ste prirodzene upokojili drobné spáleniny od slnka, alebo ho krúživými pohybmi vmasírovať na pomliaždenú pokožku, čím podporíte prirodzený proces hojenia a cirkulácie krvi.

Okrem toho možno kokosový olej použiť ako praktický nosný olej pre liečivé esenciálne oleje alebo ako prísadu do domácich balzamov a masť.

3. Môže sa použiť na zvlhčenie vlasov

Prirodzené hydratačné vlastnosti kokosového oleja sa neobmedzujú len na vašu pokožku, ale vzťahujú sa aj na vaše vlasy. Je prirodzene bohatý na zdravé tuky, ktoré pomáhajú hydratovať vaše vlasy a udržať ich lesklé a zdravo vyzerajúce.

Roztopený kokosový olej (nad 24 stupňov Celzia) môžete použiť ako domácu masku na vlasy alebo kondicionér.

Ak chcete použiť kokosový olej ako masku na vlasy, jednoducho ho vmasírujte do pokožky hlavy a korienkov a nechajte hodinu pôsobiť, než ho zmyjete. Ak ho chcete použiť ako prírodný kondicionér na vlasy, jednoducho ho zmiešajte s niekoľkými kvapkami levanduľového esenciálneho oleja a naneste na vlasy po umytí šampónom.

Keďže má kokosový olej lubrikačné vlastnosti, pomáha tiež skrotiť krepovité vlasy.

Navyše, ak si na pokožku hlavy nanesiete vlašdý roztopený kokosový olej a necháte ho pôsobiť približne 15 minút, môžete s ním usmrtiť vši.

4. Podporuje optimálne zdravie ústnej dutiny

Ako jeden z najbežnejšie používaných olejov na preplachovanie úst olejom (forma ústej hygieny) sa kokosový olej dokáže dostať do malých štrbín v ústach a pôsobiť tam antibakteriálne, jemne vyčistí zuby a ďasná a podporuje zdravie ústnej dutiny.

Kokosový olej môže byť použitý nielen na zvlhčenie popraskaných pier, ale tiež pomáha upokojiť občasné bolavé alebo škrabavé hrdlo.

5. Pomáha predchádzať telesnému pachu

Ak nemáte v núdzovej situácii prístup k dezodorantu, môžete si vyrobiť svoj vlastný domáci deodorant z kokosového oleja zmiešaním trochy kokosového oleja, sódy bikarbóny a kukuričného škrobu.

6. Dokáže odstrániť hrdzu z čepelí nožov

Len trochu kokosového oleja výrazne pomáha pri obnove hrdzavých čepelí nožov.

Jednoducho naneste vrstvu kokosového oleja na čepel noža a nechajte ho hodinu alebo dve pôsobiť, potom zvyšky utrite handričkou. Tento proces opakujte podľa potreby, dokým čepel noža nebude dostatočne zbavená hrdze.

Záver

Kokosový olej, najlepšie v bio kvalite, je veľmi užitočná vec, ktorá si zaslúži miesto vo vašich núdzových zásobách na prežitie v stave nejakej pohotovosti, podobne ako napríklad domáca lekárnička či zásoby potravín a vody.

Kokosový olej je viac než len obyčajná kulinárska surovina. Je neuveriteľne užitočným a všestranným produktom na prežitie, bez ktorého by nechcel ostať žiadny človek pripravený na všetky situácie.

Je nabitý zdravými mastnými kyselinami so stredne dlhým reťazcom, ktoré podporujú zdravú hladinu telesnej energie, ako aj ďalšími prospešnými zlúčeninami a živinami, ktoré môžu podporiť vaše optimálne zdravie.

Překlad: Badatel.net

[ZDROJ](#)