



# Olio Di Cocco

Sorprendenti ricette per la cura dei capelli,  
la bellezza naturale, anti-invecchiamento e  
per una bella pelle morbida

Christian Calabrò

**Olio Di Cocco**

**Sorprendenti**

**ricette per la cura**

**dei capelli, la**

**bellezza naturale,**

**anti-**

**invecchiamento e**

**per una bella pelle**

**morbida.**

*Calabrò Christian Giuseppe*

*Tutti i diritti di Copyright  
sono Riservati Christian  
Giuseppe Calabrò. Riservati  
per tutti i Paesi anche i diritti  
di memorizzazione elettronica  
di traduzione, di riproduzione  
e di adattamento totale e  
parziale con qualsiasi mezzo.*

*Ogni violazione sarà  
perseguita a termini di legge.*

*Pubblicazione in proprio  
dell'Autore.*

# Sommario

## INTRODUZIONE

Capitolo 1: Olio di cocco per capelli

Capitolo 2: Olio di Cocco per la pelle

Capitolo 3: Cocco Usi per il Tuo Viso

Capitolo 4 : Usi dell' Olio di Cocco per  
le Labbra

Capitolo 5 : Olio di cocco-Altri Usi

Capitolo 6 : Capitolo bonus

## CONCLUSIONI

# INTRODUZIONE

L'olio di cocco è stato utilizzato per migliaia di anni su una base quotidiana, non solo nella preparazione del cibo, ma anche per la bellezza. A partire degli ultimi anni, ha creato un improvviso boom nel mondo della bellezza, per i suoi molti benefici per la riduzione della cellulite, idratante per i capelli secchi, per la cura della pelle e molte altre proprietà.

Così che cosa è quest' olio miracoloso? L'olio di cocco è un olio commestibile estratto dal kernel o carne di noci di

cocco mature raccolte dalla palma da cocco. Esso contiene i grassi saturi che aiutano a promuovere il mantenimento del nostro organismo in buona salute, se assunto nell'ambito di un'alimentazione sana ed equilibrata e aiuta a perdere di peso(ove necessario) e supporta anche il sistema immunitario, insieme ad altri vantaggi. Tuttavia questo libro si occupa solo sulle proprietà cosmetiche e ricette. Quando applichiamo l'olio di cocco sulla pelle, i grassi saturi assorbono le impurità e tengono umida la pelle. L'acido laurico ha una forte proprietà disinfettante e anti-microbica, quando è applicata sulla pelle, inoltre protegge dalle infezioni che possono entrare nel corpo attraverso le ferite

aperte ed eventuali altre minacce di batteri esterni. Inoltre è ricco di proteine, quest'ultime mantengono la pelle sana e rivitalizzata, all'interno e fuori. Contribuiscono alla salute cellulare e riparazione tissutale, insieme a una vasta gamma di altre attività essenziali all'interno del corpo. Tutto questo vale anche per i capelli, poiché il trattamento all'olio di cocco riduce significativamente la perdita della proteina dei capelli danneggiati. Ora diamo un'occhiata a tutti i diversi modi che è possibile incorporare quest'olio in alternative sane per i tuoi prodotti di bellezza usuale.



# Capitolo 1: Olio di cocco per capelli

## *Lavanda e olio di cocco Hairspray*

Questa alternativa naturale non avrà la stessa tenuta forte delle lacche per i capelli carichi di alcol. Invece l'olio di cocco aiuterà a ridurre l'effetto crespo mentre anche idrata e rafforza i vostri capelli. L'olio di lavanda dà un'effetto calmante, rilassante e rinfrescante alla tua chioma, rendendo questo spray perfetto per le giornate calde di estate.

### **INGREDIENTI:**

-2 cucchiaini di noce di cocco

-3-4 gocce di olio essenziale di lavanda

-2 cucchiaini di acqua (distillata)

-uno spruzzino

## **ISTRUZIONI:**

1. Sciogliere l'olio di cocco nel forno a microonde, e aggiungere nello spruzzino con l'acqua distillata e l'olio essenziale e agitare il flacone.

2. Gli ingredienti non si combinano in modo permanente, quindi è normale assicurarsi che la separazione avvenga agitando bene prima dell'uso. Spruzzare sui capelli umidi o asciutti. E' possibile aggiungere diversi oli essenziali a seconda di ciò che si preferisce ( menta peperita o rosmarino sono grandi alternative).

## *Condizionamento dei capelli*

Aiuta a rimuovere tutte le tossine causate da sostanze chimiche nei prodotti per i capelli e riparare i danni causati dall'acqua di mare o dal sole. La combinazione di olio di cocco, olio di argan e burro di Karitè rende questo condizionatore perfetto per i capelli secchi e crespi. Idrata i capelli, aggiungendo lucentezza e aiuta il controllo dell'effetto crespo anche proteggendo dai raggi UV. Uno degli oli essenziali (lavanda, menta piperita o rosmarino) aiuta a calmare e rilassare i tuoi capelli.

**Ingredienti:**

- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 1 cucchiaio di burro di Karitè
- 1 cucchiaino di olio di Argan
- Un paio di gocce di olio essenziale (menta piperita, lavanda o rosmarino)

Istruzioni:

1. Sciogliere l'olio di cocco e burro di Karitè insieme nel microonde .
2. Lasciate raffreddare leggermente, quindi aggiungere l'olio di Argan e olio essenziale (è possibile utilizzare tutti e tre se volete) e frusta insieme per 3-5 minuti.
3. Pettinare i capelli puliti e asciutti e lasciate riposare per 30 minuti.
4. Sciacquare con il condizionatore fuori

i capelli con acqua tiepida e shampoo.

## ***Trattamento con proteine per capelli ricci***

Questo trattamento è garantito per aiutare a riportare vivacità ai tuoi ricci senza vita. L'Olio di cocco fornisce ai follicoli dei capelli l'idratazione e la protezione dei raggi UV. Il tuorlo dell'uovo offre ai capelli le proteine necessarie a mantenerli forti e aiutarli a crescere.

### **Ingredienti:**

- un cucchiaio di olio di cocco
- due uova

## **Istruzioni:**

1. Prendere le due uova e separare i tuorli dagli albumi.
2. Mescolare il tuorlo d'uovo con 1 cucchiaino di olio di cocco.
3. Bagnare i capelli con il composto e lasciandolo riposare per 40 minuti.
4. Usare gli albumi per purificare il cuoio capelluto da eventuali cellule di pelle secca
5. Sciacquate con acqua fredda.

## ***Miele e olio di cocco***

La combinazione di olio di cocco e miele aiuta a idratare e far splendere i

capelli lasciandoli morbidi e setosi al tatto. I tuorli d'uovo forniscono ai capelli le proteine necessarie per rafforzare i capelli.

### **Ingredienti:**

- 3 cucchiaini di olio di cocco
- 1,5 cucchiaini di miele
- 2 tuorli di uovo(facoltativo)
- un'olio essenziale

### **Istruzioni:**

- 1.Sciogliere l'olio di cocco in forno a microonde o bagnomaria per un paio di minuti.
- 2.Versare l'olio di cocco sciolto in una ciotola, aggiungere il miele e mescolare.
- 3.Poi aggiungere l'olio essenziale di

vostra preferenza, se lo si desidera.

4. Applicare la miscela sui capelli bagnati dalle estremità delle radici e avvolgere un asciugamano caldo sopra i capelli (se si aggiungono anche i tuorli d'uovo saltate questo passaggio in modo che essi non si cucinano nella tua testa)
5. Dopo 45 minuti risciacquare i capelli.

### *Olio per crescita dei capelli*

#### **Ingredienti:**

- 2-3 cucchiaini di olio di cocco
- un cucchiaino di olio di argan
- 1-2 cucchiaini di olio d'oliva

#### **Istruzioni:**



1. Mescolare tutti gli ingredienti e fateli sciogliere in un forno a microonde o bagnomaria
2. Applicare la miscela e massaggiare sul vostro cuoio capelluto per 5 minuti
3. Lascialo per 4 ore (meglio farlo di notte) e mettere una cuffia per la doccia o il sacchetto di plastica sopra i capelli.
4. Dopo 4 ore o dopo che ti svegli, lavate i vostri capelli.

### *Lozione per capelli*

Questo tonico per capelli è fantastico se avete bisogno di rinfrescare i vostri capelli asciutti o gestire le ciocche

rovinate. Può anche essere utilizzato prima della piega come riattivare la lucentezza dei capelli.

### **Ingredienti:**

- 1/3 cucchiaini di olio di cocco sciolto
- 1 cucchiaino di acqua filtrata
- 1 un cucchiaino di vodka
- 8 gocce di olio essenziale di gelsomino
- 1 uno spruzzino

### **Istruzioni:**

1. Mescolare l'olio di cocco sciolto con acqua filtrata nello spruzzino.
2. Quindi aggiungere un cucchiaino di vodka e l'olio essenziale di gelsomino e agitare bene.
3. E' inoltre possibile sostituire il

gelsomino con olio di lavanda o rosmarino, o qualsiasi altra vostra scelta.

4. Assicurarsi che si agiti bene lo spruzzino prima dell'utilizzo.

UN 'ALTRO LIBRO CHE TI POTREBBE INTERESSARE SULLA CURA DEI CAPELLI E' QUESTO:

[-http://www.amazon.it/gp/product/B013V...  
\\*Version\\*=1&\\*entries\\*=0](http://www.amazon.it/gp/product/B013V...?Version*=1&entries*=0)

# Capitolo 2: Olio di Cocco per la pelle

## *Burro per il corpo*

La combinazione di olio di cocco, burro di karitè e olio di jojoba in questo burro per il corpo fornisce alla pelle la protezione contro i raggi UV nocivi, infezioni e batteri, mentre allo stesso tempo idrata la pelle. L'olio essenziale di lavanda lascia sulla pelle un'atmosfera intima e rilassante.

### **Ingredienti:**

- 1/2 cucchiaino di olio di cocco
- 1 cucchiaino di burro di Karitè
- 1/2 cucchiaino di jojoba

-10 gocce di olio essenziale di lavanda

## **Istruzioni:**

- 1.Sciogliere gli oli insieme usando un forno a microonde.
- 2.Quindi mettere il composto in frigorifero fino a quando diventa solido
- 3.Utilizza un mixer per montare gli oli come la panna montata
- 4.Aggiungere l'olio essenziale (menta peperita è un'ottima alternativa) e combinare.
- 5.Versare in un contenitore a vostra scelta e mettete in frigo per un'ora.
- 6.Applicare il burro dopo la doccia per migliori risultati.

## *Scurb all'olio di cocco sale e lavanda*

Questa ricetta combina gli effetti energizzanti di sale marino con gli effetti idratanti dell'olio di cocco che lasciano la pelle liscia e fresca. Le gocce di olio di lavanda offrono un calmante e rilassante sensazione alla vostra pelle, nonché rimuove qualsiasi tossina e cellule morte dalla vostra pelle.

### **Ingredienti:**

- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 1 cucchiaino di sale marino
- 20 gocce di olio essenziale di lavanda

### **Istruzioni:**

1. Mettere l'olio di cocco, il sale marino

e l'olio essenziale di lavanda in una ciotola e mescolate finchè sono ben amalgamati.

2. Versare il composto in un contenitore con un coperchio a chiusura ermetica e conservare in frigorifero fino all'uso.

3. Strofinare la miscela sulla vostra pelle con movimenti circolari fino a quando il sale si scioglie.

4. Sciacquare la pelle con acqua tiepida e asciugate.

### *Scrub per le mani*

Il sale e lo zucchero aiutano a esfoliare la pelle, l'olio di cocco e miele hanno una funzione idratante. Insieme lasciano

la pelle morbida e liscia al tatto. Il succo di limone aiuta a schiarire la pelle e rimuovere eventuali odori (in particolare quelli causati dall'aglio o cipolla).

### **Ingredienti:**

- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 4 cucchiaini di miele grezzo
- 1/2 cucchiaino di sale marino
- 1/2 cucchiaino di zucchero grezzo
- 2 cucchiaini di succo di limone

### **Istruzioni:**

1. Mescolare il miele con l'olio di cocco in una ciotola.
2. In una ciotola diversa, mescolare il succo di limone, zucchero e sale.



3. Versare la miscela di sale nell'impasto del miele fino a quando non diventa liscia.
4. Metterlo in un piccolo vaso di vetro.
5. Applicare lo scrub sulle mani, come si dovesse lavare le mani con il sapone. Fare questo fino a quando il sale e lo zucchero si sciolgono, poi lavarlo con acqua tiepida
6. Fare questo per 2-3 volte a settimana.

### *Lozione all'olio di cocco per la pelle*

La combinazione di olio di cocco e cera d'api rendono questa lozione un perfetto sostituto per una crema idratante. Aiuta a

ridurre la stanchezza della pelle e riportare la morbidezza e l'elasticità(caratteristiche di pelle ben nutrita e idratata). L'aggiunta di olio essenziali di eucalipto e menta piperita dà la protezione della pelle da infiammazioni dando una sensazione rilassante.

### **Ingredienti:**

- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 3/4 cucchiaini di cera pura d'api
- poche gocce di oli essenziali di eucalipto e menta peperita (opzionali)

### **Istruzioni:**

1.Sciogliere l'olio di cocco e cera d'api insieme in un microonde o bagnomaria.

2. Dopo che l'olio di cocco e cera d'api si sono sciolti aggiungere gli oli essenziali e mescolate bene.

3. Versare il composto in stampi di silicone o stampi di muffin. Lasciando la lozione raffreddare per un paio d'ore; Se vuoi accelerare il processo puoi metterlo in frigorifero per un'ora.

4. Prima di utilizzare, assicuratevi che prenda la temperatura ambiente e sia abbastanza morbido da applicare sulla vostra pelle pulita. In base alla vostra pelle è possibile modificare gli oli essenziali

*Crema per la Barba*

La combinazione di olio di cocco, burro di karitè e olio di mandorle rendono questa ricetta perfetta per la pelle sensibile, e tendente a irritazioni e peli incarniti. Non solo aiuterà il rasoio a scivolare dolcemente sulla tua pelle, ma anche a lasciare una sensazione di pelle morbida e idratata. Inoltre, l'olio essenziale di camomilla aiuta a fornire la pelle con una sensazione rilassante.

### **Ingredienti:**

- 4 cucchiaini di burro di Karitè
- 3 cucchiaini di olio di cocco
- 2 cucchiaini di olio di mandorla
- 10/12 gocce di olio essenziale di camomilla (opzionale)

## **Istruzioni:**

1. Sciogliere il burro di karitè e olio di cocco con un forno a microonde.
2. Una volta combinati, togliere dal microonde. Aggiungere l'olio essenziale della camomilla e olio di mandorla e mescolarli insieme.
3. Poi lasciare raffreddare in frigorifero. Dopo che si indurisce, usando un miscelatore elettrico miscelate fino a quando sembra diventare una panna montata.
4. Lasciare riposare per 5 minuti e poi versatela in un contenitore ermetico.
5. Quando non la usate, conservatela sempre in frigorifero.

## *Deodorante per pelli sensibili*

Questo deodorante è semplice ed è un'ottima alternativa per chi non vuole utilizzare i prodotti chimici sul mercato. L'olio di cocco fornisce alla pelle ottimi nutrienti di cui ne ha bisogno e la giusta idratazione, lasciando la pelle liscia. L'oli essenziali di rosmarino e menta peperita aiutano a lenire la vostra pelle anche rinfrescandola. Tenete a mente che questo non è un anti-traspirante.

### **Ingredienti:**

- 1/3 cucchiaino di olio di cocco
- 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio

-10 gocce di olio essenziale di  
rosmarino

-gocce di olio essenziale di menta  
peperita

### **Istruzioni:**

1.Mescolare l'olio di cocco e  
bicarbonato di sodio in una piccola  
ciotola.

2.Unire gli ingredienti fino a che  
assomiglia la consistenza di un  
deodorante.

3.Aggiungere gli oli essenziali e  
mescolate bene. Mettere il composto in  
un piccolo contenitore di vostra scelta.

4.Applicare due minuti prima di vestirsi  
per evitare l'incollamento sui vostri

vestiti.

## *Protezione solare*

La combinazione di olio di cocco, cera d'api, burro di karitè e vitamina E fornisce alla pelle con la stessa quantità di una protezione solare senza uno qualsiasi degli ingredienti non sani contenuti nelle lozioni comprate al supermercato. L'aggiunta dell'olio essenziale di rosmarino dona alla tua pelle una sensazione di relax e respinge anche eventuali punture di insetto, soprattutto zanzare.

### **Ingredienti:**

-1/2 cucchiaino di olio di cocco



- 5 cucchiaini di cera d'api
- 1/2 cucchiaino di burro di karitè
- 1/2 cucchiaino da tè di vitamina E
- 2 cucchiaini di ossido di zinco
- 3/4 cucchiaino di olio essenziale di rosmarino
- uno stampo in silicone

### **Istruzioni:**

1. Fate sciogliere il burro di Karitè, olio di cocco e cera d'api utilizzando un forno a microonde, fino a quando è completamente sciolto.

2. Mescolare con il tutto con l'ossido di zinco, olio essenziale e la vitamina E. Mettere il composto in uno stampo in silicone e mettere in frigo per mezz'ora

a raffreddare.

3. Dopo che si è indurito, rimuovere il contenuto dallo stampino.

4. Quando vai ad abbronzarti non tenere la protezione solare esposta ai raggi del sole o si scioglierà .

# Capitolo 3: Cocco Usi per il Tuo Viso

## *Olio detergente per pelli sensibili (viso)*

La combinazione di olio di cocco, latte in polvere e miele , fornisce alla pelle la giusta idratazione e funziona a meraviglia sulle pelli sensibili.

L'aggiunta di acqua di rose aiuta a lenire il rossore della pelle irritata e sensibile. Il miele protegge la pelle dai danni dei raggi UV.

### **Ingredienti:**

-4 cucchiaini di olio di cocco

-3 cucchiaini di latte in polvere

-1 cucchiaino di acqua di rose

-1 cucchiaino di miele

### **Istruzioni:**

1. In una ciotola mescoliamo il latte in polvere con l'acqua di rose.

2. Utilizzando un forno a microonde o a bagnomaria, sciogliere l'olio di cocco.

3. Una volta sciolto, aggiungere la miscela insieme al miele.

4. Versare il composto in una bottiglia e conservarla in frigo. Assicurarsi che si agiti bene prima dell'uso.

*Crema detergente per pelli secchi*

La combinazione di olio di cocco e tuorlo d'uovo contribuisce a fornire alla pelle con le proteine necessarie a tenerla idratata. L'aceto di mele è ottimo per trattare con le pelli acneiche , rimuovendo gli strati di pelle morta lasciando la pelle più luminosa.

### **Ingredienti:**

- 1 tuorlo d'uovo
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1/2 cucchiaino da tè di zucchero
- 8 cucchiaini di olio di cocco
- poche gocce di olio essenziale (opzionale)

### **Istruzioni:**

- 1.Mescolare il tuorlo d'uovo con aceto

di mele e zucchero fino a quando si combina.

2. Aggiungere gradualmente l'olio di cocco, mescolando costantemente come quando si prepara la maionese.

3. Una volta che ha preso una consistenza cremosa, versare il contenuto in un contenitore.

4. Conservare in frigorifero.

5. Applicare uno strato sottile di crema sul viso con movimenti circolari.

Lasciare assorbire dalla pelle per 10 minuti e risciacquare con acqua tiepida.

***Maschera per il viso a base di mele  
limone e olio di cocco***

La combinazione di olio di cocco e miele aiuta a idratare la pelle e ridurre le cicatrici dall'acne. Gli acidi contenuti nel succo di limone aiutano a stringere i pori della pelle e ravvivare il tono della pelle così come uccidono tutti i batteri dalla vostra pelle.

### **Ingredienti:**

- un cucchiaino di olio di cocco
- 1/2 cucchiaino di succo di limone
- 2 cucchiaini di miele
- qualche goccia di olio essenziale di lavanda (opzionale)

### **Istruzioni:**

Mescolare l'olio di cocco, succo di limone e miele (e olio essenziale se si

decide di utilizzarlo)insieme in una piccola ciotola.

2.Assicurati di scioglierli bene. Quindi applicare uno strato spesso della miscela sul viso e lasciare la pelle ammollo per circa 10 minuti.

3.Quando il tempo è passato risciacquare la maschera con acqua fredda. E' possibile sostituire l'olio di lavanda con camomilla, che hanno proprietà simili.

### ***Olio detergente a base di olio di cocco e mandorla***

Questo detergente è perfetto per combattere il freddo secco dell'aria



invernale. La combinazione di olio di cocco e olio di mandorle aiuta a idratare la pelle e agendo come anti-infiammatorio. Il Burro di cacao offre alla pelle le giuste proprietà per combattere i radicali liberi.

### **Ingredienti:**

- 3 cucchiaini di olio di cocco
- 1 ½ cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di burro di cacao
- 5 cucchiaini di olio di mandorle dolci
- 20 gocce di olio essenziale di gelsomino

### **Istruzioni:**

1. Sciogliere l'olio di cocco con il burro di cacao in forno a microonde o a

bagnomaria.

2.Mescolare insieme e farli raffreddare.

3.Dopo che si è raffreddata, aggiungere l'olio di mandorle dolci e olio di oliva e continuare a mescolare.

4.Aggiungere l'olio essenziale di gelsomino e combinarlo bene.

5.Versare il composto in vasetti o qualsiasi altro contenitore di vostra scelta e conservarli in frigo.

### ***Scrub per il viso all'olio di cocco***

Questo scrub per il viso può essere utilizzato non solo per pulire il viso, ma anche per pulire il vostro corpo. Può

sostituire il tuo struccante e idratare a causa dei molteplici benefici dell'olio di cocco. Mentre lo zucchero aiuta a rimuovere le cellule morte della pelle lasciandola liscia, gli oli essenziali contribuiscono a rinfrescare e rilassare la pelle.

### **Ingredienti:**

- 3 cucchiaini di zucchero non raffinato
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- poche gocce di olio essenziale di gelsomino e menta piperita

### **Istruzioni:**

1. Sciogliere l'olio di cocco in un forno a microonde o a bagnomaria.

2. Mescolare lo zucchero insieme all'olio di cocco fuso. Quindi aggiungere gli oli essenziali nella ciotola e combinarli bene.

3. Versare il composto in qualsiasi contenitore di vostra preferenza e conservala in frigo.

### ***Maschera facciale di curcuma olio di cocco***

La combinazione di olio di cocco e curcuma aiuta a combattere l'acne e brufoli, grazie alle loro proprietà antinfiammatorie . Il curcuma riequilibra il colorito mentre la banana rimuove le cicatrici causate dall'acne e idrata la

pelle.

## **Ingredienti:**

- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 1/2 di una banana matura
- 1/2 cucchiaino da tè di curcuma

## **Istruzioni:**

- 1.Schiacciare la banana matura e aggiungere l'olio di cocco e curcuma.
- 2.Mescolare fino a quando è completamente combinato.
- 3.Applicare la miscela sul viso (assicurarsi che la pelle sia pulita) e lasciarlo sul viso per 15 minuti.
- 4.Rimuovere con acqua fredda.

*Maschera per il viso a base di olio di*

## *cocco e avocado*

Questa maschera lascerà la pelle morbida e idratata anche senza dover spendere troppo. L'olio di cocco e avocado idratano e nutriscono la vostra pelle, come la noce moscata che aiuta ad esfoliare la pelle e protegge contro la fuoriuscita dell'acne.

### **Ingredienti:**

- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 1/4 di un avocado maturo
- 1/2 cucchiaino di noce moscata

### **Istruzioni:**

1. Sbucciare l'avocado, metterlo in una ciotola.

2. Aggiungere l'olio di cocco e la noce moscata e mescolare fino a quando si è combinato completamente.

3. Applicare uno strato spesso della miscela sul viso e lasciarlo riposare per 15 minuti.

4. Risciacquare con acqua fredda.

# **Capitolo 4 : Usi dell' Olio di Cocco per le Labbra**

## **Scurb per il labbro**

L'olio di cocco aiuta a idratare le labbra. Lo zucchero bianco e marrone aiuta a esfoliare la pelle e a rimuovere le cellule morte della pelle. L'estratto di menta ha un'azione lenitiva e rinfrescante sulle labbra, e rimuove i batteri.

### **Ingredienti:**

**- 3 cucchiaini di olio di cocco**

-2 cucchiaini di zucchero

-4 cucchiaini di zucchero di canna



-1/2 cucchiaino da tè di menta

## **Istruzioni:**

1.Mescolare due cucchiaini di zucchero in una ciotola e aggiungere l'olio di cocco.

2.Aggiungere l'estratto di menta e dopo averlo combinato metterlo in piccoli contenitori .

3.Se si desidera puoi sciogliere prima la noce di cocco, e aggiungere lentamente lo zucchero.

4.E' possibile sostituire l'estratto di menta con vaniglia o lavanda.

***Scurb per le labbra al cioccolato***

Il composto di olio di cocco e olio di vitamina E lascia la pelle idratata. Lo zucchero di canna agisce come un ottimo esfoliante e aiuta a rimuovere le cellule morte dalle tue labbra. Mentre la polvere di cacao è ricca di anti-ossidanti che combattono i radicali liberi.

### **Ingredienti:**

- 3 cucchiaini di olio di cocco
- 6 cucchiaini di zucchero di canna
- 3 gocce di olio di vitamina E
- 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere

### **Istruzioni:**

1. Prima di combinare lo zucchero di canna e la polvere di cacao, aggiungete

l'olio di cocco e vitamina E, e mescolate.

2. Dopo la miscelazione, versatelo in un piccolo contenitore di vostra scelta e mettetelo in frigorifero.

3. Assicurarsi che assuma una consistenza abbastanza solida simile a quella di un burro prima dell'utilizzo.

### ***Balsamo per le labbra a base di Olio di cocco e vaniglia***

L'olio di jojoba, cera d'api e olio di cocco forniscono alla pelle la giusta idratazione contemporaneamente protegge le labbra dal sole, vento, aria secca e altri agenti esterni. L'estratto di

vaniglia dà a questo balsamo per le labbra un tocco in più di bellezza, lasciando un dolce gusto sulle vostre labbra.

Ingredienti:

- 3 cucchiaini di olio di cocco
- 1 cucchiaino di cera d'api
- 1 cucchiaino di olio di jojoba

Istruzioni:

- 1.Sciogliere in una tazza la cera d'api insieme all'olio di cocco.
- 2.Dopo che si sono fusi , mescolate il composto insieme all'olio di jojoba e l'estratto di vaniglia.
- 3.Una volta che tutti gli ingredienti si sono combinati versate la soluzione in

un contenitore.

4.E' sempre possibile sostituire la vaniglia con qualsiasi altro estratto; cocco, menta peperita e lavanda sono le alternative.

### *Balsamo per le labbra a base di olio di cocco e acqua di rose*

Oltre a fornire alla pelle l'idratazione e protezione contro i raggi solari, la cera d'api, olio di cocco e olio d'oliva, burro di karitè è una fonte eccellente di vitamina A, E e F. L'olio essenziale di rose aiuta la pelle a combattere le infiammazioni dando un effetto rilassante e rinfrescante.

## **Ingredienti:**

- 1/8 cucchiaino di olio di cocco
- 1/4 cucchiaino di cera d'api
- 1/8 di burro di karitè
- 1 cucchiaino di olio di extravergine di oliva
- qualche goccia di olio essenziale di rose

## **Istruzioni:**

- 1.Sciogliere l'olio di cocco e burro di karitè e mescolatolo insieme all'olio d'oliva e l'estratto di vaniglia.
- 2.Dopo di che, aggiungere l'olio essenziale di rosa.
- 3.Conservare la miscela in piccoli contenitori di vostra scelta.

4. Se si desidera è possibile aggiungere alcuni petali di rosa dando un bel effetto estetico al balsamo.

# Capitolo 5 : Olio di cocco- Altri Usi

## *Dentifricio a base di olio di cocco*

E' un 'ottimo modo per rimuovere batteri e promuovere la salute dei denti e gengive. Aiutando a disintossicare la cavità orale. Questo metodo è stato utilizzato per pulire i denti per migliaia di anni, e attraverso a una ricerca recente ha dimostrato di fermare le carie. L'aggiunta di olio di menta piperita in questa ricetta dà un retrogusto rinfrescante.

**Ingredienti:**



-1-2 cucchiaini di olio di cocco

-qualche goccia di menta piperita

### **Istruzioni:**

1.Mescolare l'olio di cocco insieme all'olio di menta piperita.

2.Metterlo in bocca e frega in giro per 10-20 minuti (inizia per la prima volta con 10 minuti)

3.Dopo aver terminato, sputare l'olio nel cestino (mai nel lavandino poiché l'olio di cocco si solidifica e intaserà il vostro lavandino)

4.Quindi sciacquare la bocca con acqua salata e lavarsi i denti normalmente.

5.Assicurarsi che si esegue questa operazione immediatamente dopo il

risveglio.

### *Pomata a base di olio di cocco*

La combinazione di fiori di Achillea, fiori di calendula, foglie di consolida maggiore, foglie di rosmarino con olio di cocco sono perfetti per la lotta contro eventuali irritazioni cutanee, scottature e anche per accelerare la guarigione delle ferite, tagli, contusioni o ustioni. Questa pomata contiene in modo naturalmente antibiotici, anti-funghi e astringente.

#### **Ingredienti:**

- 1 ½ cucchiaino di cera d'api
- 1/4 cucchiaino di olio di cocco

-2 cucchiaini di foglie essiccate di consolida maggiore

-2 cucchiaini di foglie secche di platano

-1 cucchiaino di fiori di calendula secchi

-1 cucchiaino di fiori secchi di achillea

1- cucchiaino di foglie essiccate di rosmarino

### **Istruzioni:**

1. Infondere le erbe con l'olio di cocco. Ci sono due modi per farlo.

2. Un modo per farlo è di scaldare le erbe e l'olio d'olio sul fornello per circa 3 ore, a fuoco basso.

3. L'altro modo di infondere è mescolare le erbe con l'olio di mandorle in un barattolo e lasciarlo al sole per 3-4

settimane controllandolo tutti i giorni.

4. Dopo l'infusione scolare il tutto con un colino e buttare via le erbe.

5. Scaldare l'olio con la cera d'api fino a quando si è combinato per bene, versare il composto in un contenitore di vostra scelta.

# Capitolo 6 : Capitolo bonus

## *Olio di cocco per dimagrire*

L'olio di cocco è conosciuto da anni per le sue proprietà cosmetiche come abbiamo visto precedentemente, è infatti molto idratante ed ha effetti anti-età come la maggior parte degli oli naturali. Ma su siti sportivi, di fitness, benessere fisico e diete, si parla molto anche di olio di cocco e delle sue proprietà dimagranti. Vediamo quanto c'è di vero e quali cautele usare.

-Contiene grassi saturi a catena media, che a differenza dei grassi saturi a catena lunga, vengono trasformati in

energia molto più in fretta e non tendono a depositarsi negli accumuli adiposi.

Inoltre il fegato trasforma questi grassi saturi a catena media in chetoni, che, fra le altre cose, fanno bene al cervello e aiutano a perdere peso.

-L'olio di cocco pare sia indicato anche nella prevenzione di malattie degenerative quali Alzheimer, Parkinson, SLA e altre.

-L'olio di cocco, grazie ai polifenoli, favorisce l'attività degli antiossidanti, elementi che aiutano a combattere e prevenire l'insorgenza di tumori.

-Contiene poi acido laurico, un elemento che si trova in genere solo nel latte materno, che rende l'olio di cocco

antivirale, antifungino, antiparassitario: rafforza quindi il sistema immunitario e fa bene al fegato

-Infine, favorendo la produzione di colesterolo buono, limita di conseguenza la produzione di quello cattivo, agendo così per la prevenzione di malattie cardiovascolari.

Ovviamente, come sempre quando si tratta di dieta soprattutto a scopi salutisti, consultarsi col medico e con un dietologo è sempre consigliabile. Inoltre il buonsenso vuole sempre che si evitino gli eccessi.

Per quanto riguarda l'olio di cocco in cucina, da introdurre se siete interessati alle sue proprietà dimagranti, bisogna

sapere che si trova in genere allo stato solido, ma basta riscaldarlo brevemente per averlo liquido, che ne esistono versioni dall'extravergine a quelle più raffinate.

### Quante calorie contiene l'olio di cocco?

I grassi contengono 9 calorie per grammo e l'olio di cocco non è un'eccezione. In ogni caso aggiungere olio di cocco alla tua dieta ridurrà il tuo appetito e probabilmente ti farà mangiare minori quantità degli altri cibi. Non si tratta di aggiungere altre calorie alla tua dieta, ma di rimpiazzare alcuni grassi con l'olio di cocco.

L'olio di cocco è estratto a freddo dalla polpa essiccata del frutto, l'extravergine



è più ricco di antiossidanti e il gusto di cocco è preponderante e quindi può essere preferibile per un uso a crudo o per preparazioni dolci, mentre la qualità più raffinata ha un punto di fumo molto più alto, il gusto è neutro e può essere indicato per preparazioni culinarie dove non volete che il gusto di cocco si senta. In genere non si consiglia di assumere più di due cucchiaini di caffè al giorno, inoltre, per sfruttarne a fondo tutte le proprietà dimagranti, si consiglia di assumerlo così: due cucchiaini di olio di cocco sciolti in acqua calda. L'unica "pecca", è che non è facile da trovare. I supermercati ne sono sprovvisti, mentre per quanto riguarda i negozi biologici o etnici io lo trovo solo in quelli più

grandi e organizzati, ma un vasetto dura molto e si conserva a lungo senza problemi.

ALTRI LIBRI CHE TI POTREBBERO INTERESSARE PER DIMAGRIRE E VIVERE SANO:

[-http://www.amazon.it/SIX-PACK-SOLO-SOGNO-alimentazione-ebook/dp/B00U6JZSD4/ref=pd\\_ecc\\_rvi](http://www.amazon.it/SIX-PACK-SOLO-SOGNO-alimentazione-ebook/dp/B00U6JZSD4/ref=pd_ecc_rvi)

-  
[http://www.amazon.it/gp/product/B00W8\\*Version\\*=1&\\*entries\\*=0](http://www.amazon.it/gp/product/B00W8*Version*=1&*entries*=0)

***Come utilizzarlo in cucina***

E' adatto alla preparazione di condimenti per i tuoi piatti a base di

legumi e cereali, ma anche per carne e verdure, che puoi così provare con un sapore del tutto nuovo.

### *Altri utilizzi dell'olio di cocco*

#### *Olio di cocco per la pulizia di casa*

Se volete rimuovere macchie ostinate da sanitari e piastrelle, create un'emulsione con olio di cocco e bicarbonato, strofinate le superfici interessate, lasciate agire 10 minuti e sciacquate con abbondante acqua!

#### *Olio di cocco per cacciare le zanzare*

L'olio di cocco è un favoloso ed

efficace antizanzare naturale.

Applicatelo sulla pelle nei mesi estivi e non dovrete più temere le fastidiose punture!

### *Olio di cocco contro le screpolature*

Gli sbalzi climatici possono spesso sottoporre la nostra pelle alle screpolature. Applicate l'olio di cocco sulle parti interessate, soprattutto sulle labbra, e potrete prevenire arrossamenti e screpolature!

# CONCLUSIONI

Come ho già accennato l'olio di cocco fornisce l'idratazione e ringiovanisce la pelle e aiuta a dimagrire. E' un olio quasi miracoloso e c'è poco che questo olio non sappia fare. Che si tratti di pelle, capelli o anche denti, olio di cocco ha tutto quello che serve per risolvere eventuali problemi che potreste avere. Tuttavia, si prega di notare che come tutte le cose, l'olio di cocco dovrebbe essere usato con moderazione e con un parere medico.

Se ti è piaciuto questo libro  
lascia una recensione su

Amazon mi faresti un favore a  
presto grazie!!!

# **ALTRI LIBRI CHE TI POSSONO INTERESSARE PER LA TUA SALUTE:**

[-http://www.amazon.it/gp/product/B00W\\*Version\\*=1&\\*entries\\*=0](http://www.amazon.it/gp/product/B00W*Version*=1&*entries*=0)

**(manuale anti-tumore)**

[-http://www.amazon.it/gp/product/B013\\*Version\\*=1&\\*entries\\*=0](http://www.amazon.it/gp/product/B013*Version*=1&*entries*=0) **(manuale  
anti-caduta capelli)**

[-http://www.amazon.it/gp/product/B00U\\*Version\\*=1&\\*entries\\*=0](http://www.amazon.it/gp/product/B00U*Version*=1&*entries*=0) (**six pack, dimagrire ,vivere sano)**

[http://www.amazon.it/gp/product/B019G\\*Version\\*=1&\\*entries\\*=0](http://www.amazon.it/gp/product/B019G*Version*=1&*entries*=0) (**Aromaterapia Guida per gli Oli essenziali-Semplici Modi per Utilizzare l'aromaterapia a Casa)**