

COSMESI FAI DA TE: RICETTE CON OLIO DI COCCO

Olio di Cocco e Capelli: Introduzione

Le proprietà straordinarie dell'**olio di cocco per la salute dei capelli e del cuoio capelluto** sono oramai rinomate, il protagonista di tutto ciò è l'**Acido Laurico (2*)** che troviamo presente in quantità notevoli. Come abbiamo visto nella sezione dei valori nutrizionali questo acido possiede **proprietà antibatteriche ed antivirali**, tutte caratteristiche importanti per la salute dei capelli. Inoltre, l'olio di cocco possiede **proprietà super idratanti e nutrienti** e viene assorbito molto facilmente dai capelli, con il risultato di rendere i vostri capelli sani, forti e luminosi. Come promesso di seguito vi forniamo alcune ricette cosmetiche preparate con questo ingrediente alimentare straordinario, dal profumo che ricorda le spiagge assolate e nemico indiscusso dei pidocchi e delle forfora, nonché ottimo rimedio naturale per la crescita dei capelli.

Trattamento Crescita Capelli

La **crescita dei capelli** è per molti un punto "dolente", si è sempre alla ricerca di prodotti cosmetici che risolvano il problema. In commercio se ne trovano moltissimi soprattutto con formulazioni che contengono sostanze di sintesi. Noi di **CiboCrudo** vi invitiamo a provare questo trattamento dedicato proprio ad incentivare la crescita dei vostri capelli, un rimedio semplice, naturale e soprattutto con ingredienti di assoluto pregio dalle proprietà straordinarie, tutti così come Madre Natura ce li ha forniti.

Ingredienti:

n° 1 cucchiaino di olio di cocco Bio

n° 4 gocce di [olio essenziale di Rosmarino](#)

Procedimento:

Versare gli ingredienti in una piccola ciotola, con l'aiuto di un cucchiaino amalgamarli bene. A questo punto prendere il composto con le mani e applicarlo sul cuoio capelluto, massaggiare bene per 10 minuti e successivamente risciacquare. Questo trattamento agisce dall'esterno verso l'interno, ma se volete rafforzare l'azione vi consigliamo di integrare nella vostra alimentazione alimenti ricchi di Omega-3, Zucca, Semi di Lino, Chia e The Verde, tutti ingredienti che supportano la crescita dei capelli dall'interno verso l'esterno.

Trattamento per Capelli Antiforfora

In questa sezione vogliamo parlare della **forfora**, un problema che spesso crea imbarazzo e disagio psicologico. Chi ne soffre sa di cosa stiamo parlando. La forfora è una patologia legata al cuoio capelluto e si presenta con piccole scaglie bianche alla base dei capelli. Di seguito vi forniamo la ricetta per preparare "uno shampoo intensivo" fai-da-te con ingredienti alimentari naturali di tutto rispetto, che sarà un valido aiuto nel contrastare la forfora.

Ingredienti:

n° 2 cucchiaini di olio di cocco puro

n° 5 gocce di [olio essenziale di Lavanda](#)

Procedimento:

Iniziamo con il dire che abbiamo scelto la lavanda ma, se lo volete, potrete usare anche il timo, il tea tree ed il Wintergreen, (tutti elementi con contribuiscono a combattere lieviti e funghi) oppure una combinazione tra questi purché non superiate la dose di 5 gocce. Dopo il lavaggio dei capelli applicare sul cuoio capelluto il composto che avete preparato e

procedere massaggiando per 10 minuti; infine risciacquare. Vi consigliamo di effettuare questo trattamento antiforfora una volta alla settimana.

Trattamento Contro i Pidocchi

Ecco un problema che crediamo abbia colpito almeno una volta nella vita tutte le famiglie italiane, i **pidocchi**. I bambini sono i preferiti di questi piccoli insetti che, come sappiamo, non volano ma si spostano di testa in testa solamente quando queste ultime vengono a contatto. Eccovi pronto un **rimedio naturale efficace** dove questi piccoli e fastidiosi insetti non avranno possibilità di sopravvivenza.

Ingredienti:

- n° 2 cucchiaini di olio di cocco Bio
- n° 3 gocce di [olio essenziale di Anice](#)
- n° 1 goccia di [olio essenziale di Ylang Ylang](#)
- n° 1 goccia di [olio essenziale Tea Tree](#)

Procedimento:

Unire tutti gli ingredienti, miscelandoli bene. Quindi applicare la crema ottenuta direttamente sul cuoio capelluto e massaggiare, poi risciacquare. Questo trattamento chiaramente deve essere fatto dopo aver provveduto ad eliminare manualmente le uova ed i pidocchi con l'apposito pettinino. Inoltre è consigliato anche come forma preventiva: per esempio una volta alla settimana, se invece i fastidiosi "ospiti" son già presenti vi consigliamo il trattamento tutti i giorni fino alla risoluzione del problema.

Shampoo Fai-da-Te

Siamo sempre alla ricerca di qualche prodotto che **renda belli i nostri capelli, li nutra e li renda forti**. Ecco una **ricetta naturale a base di olio di cocco puro** che finalmente soddisferà le vostre aspettative. Grazie alle sue proprietà uniche avrete una chioma da fare invidia. Di seguito vi forniamo una ricetta che potrete tranquillamente preparare da soli a casa, uno shampoo naturale che potrete anche personalizzare nella profumazione.

Ingredienti:

- n° 1/3 di tazza di Latte di Cocco
- n° 1 tazza di [sapone liquido Castiglia](#)
- n° 1/3 di tazza di olio di cocco Bio
- n° 50/60 gocce di oli essenziali preferiti

Procedimento:

Unire il latte di cocco con l'olio in un pentolino, metterli sul fuoco facendo attenzione a non superare i 42°; tenete la fiamma molto bassa in modo da non intaccare nessuna delle sostanze nutritive e le loro relative proprietà benefiche. Inserire in una bottiglia (con un tappo che chiuda ermeticamente) il sapone di Castiglia e il contenuto del pentolino, chiudere il tappo ed agitare bene ed energicamente. A questo punto aggiungere le gocce degli oli essenziali preferiti ed agitare nuovamente. È bene sapere che gli oli essenziali migliori per i capelli sono: lavanda, menta piperita, citronella, rosmarino, arancio selvatico e salvia sclarea. Ecco pronto il vostro shampoo che risulterà meno denso rispetto ai comuni shampoo che troviamo al supermercato ma sicuramente qualitativamente superiore. Saranno i vostri capelli a mostrarvene il risultato già dal primo lavaggio. Lo potrete usare quotidianamente, ricordandosi di sciacquare sempre con cura.

Balsamo Puro

Eccoci giunti alla sezione "**morbida**" dei **trattamenti per capelli**, la preparazione del **balsamo**. Non solo renderà setosi i vostri capelli ma nel contempo li nutrirà ed idraterà in profondità. Potremmo definirlo addirittura una maschera di bellezza intensiva per i capelli, utile anche per chi ha le doppie punte.

Ingredienti:

n° 3/4 di tazza di olio di cocco Bio
n° 1 cucchiaino di [olio di vitamina E](#)
n° 1 cucchiaino di [olio di Jojoba](#)
n° 10 gocce di olio essenziale preferito

Procedimento:

Il procedimento è molto semplice, occorrerà unire gli ingredienti ed amalgamarli bene. Utilizzare il balsamo dopo il lavaggio e lasciarlo in posa 15 minuti. Infine, risciacquare accuratamente. Si conserva molto bene, come sappiamo l'olio di cocco se conservato in un luogo fresco si mantiene a lungo.

Olio di Cocco Viso: Introduzione

Eccoci arrivati alla sezione dedicata al **viso**. Come vedremo i principi attivi contenuti in quest'olio possiedono **proprietà straordinarie** che renderanno il vostro **viso luminoso, nutrito, tonico e con meno rughe**. Ebbene sì, l'olio di cocco nucifera (detto anche olio dai mille usi) non solo può essere usato a scopo alimentare, ma diviene anche all'occorrenza un **ottimo cosmetico**. Può essere **utilizzato puro, come struccante**, vi lascerà la pelle morbida e assolutamente detersa in profondità e, come vedremo di seguito, diviene anche un ingrediente fondamentale per la preparazione di un'ottima crema idratante dal prezzo assolutamente vantaggioso rispetto alle blasonate preparazioni cosmetiche da profumeria.

Crema Viso Nutriente

In questa sottosezione vi proponiamo una **ricetta per la preparazione di una crema** assolutamente straordinaria che donerà al vostro viso una **profonda idratazione e attenuerà le rughe**. Una crema con **ingredienti naturali, crudi, Bio**, dal prezzo straordinario e dal profumo "goloso". Vi invitiamo a provarla! Il vostro viso risulterà illuminato, ringiovanito e profumerete di cioccolatino...

Ingredienti:

n° 1 tazza di Olio di Cocco alimentare
n° ½ tazza di [Burro di Cacao](#)
n° ½ tazza di [Olio di Mandorle](#)
n° 1 cucchiaino di Olio di Vitamina E

Procedimento:

Il procedimento è molto semplice, occorrerà unire tutti gli ingredienti e amalgamarli con l'aiuto di un minipimer. Terminata questa operazione occorrerà mettere la crema in vasetti ermetici ed il gioco è fatto. È incredibile come Madre Natura non solo si occupi del nostro benessere "interno" ma anche della nostra bellezza.

Olio di Cocco Corpo: Introduzione

Anche in questo caso vogliamo fornirvi qualche suggerimento per **la salute della pelle del corpo**. Come abbiamo già detto il cocco ha **proprietà nutrienti e idratanti**, due fattori molto

importanti per la bellezza ed il benessere della pelle del corpo. Gli usi che si possono fare con quest'olio alimentare puro sono molteplici, unendolo a dello zucchero di canna diviene un ottimo **scrub per il corpo**, mettendone una piccola quantità **sotto le ascelle** terrà a bada gli odori grazie alle sue **proprietà antibatteriche**. Di seguito vi illustriamo quali sono i casi in cui è opportuno usarlo puro direttamente sul corpo. Capirete così come è possibile risparmiare e ottenere risultati eccezionali.

Crema Corpo

In questa sottosezione ecco pronta una **ricetta per la preparazione di una crema super idratante corpo** a base dell'olio in questione. Inoltre dovete sapere che è molto utile anche usato puro, sia come doposole, sotto la protezione solare e anche semplicemente come olio da bagno nella vasca. Ma torniamo alla nostra ricetta: questa crema non solo ha un ottimo prezzo ma grazie alle sue proprietà risulta essere un vero toccasana, anche come repellente per le zanzare.

Ingredienti:

n° 1 tazza di olio di cocco alimentare puro

n° 3 gocce olio essenziale di Citronella

n° 3 gocce olio essenziale di Geraniolo

Procedimento:

Occorrerà unire gli ingredienti utilizzando un minipimer. Il risultato sarà una crema soffice spalmabile che renderà bella la vostra pelle e terrà lontane le odiose zanzare. Se lo gradite potrete comunque personalizzare la profumazione con i vostri oli essenziali preferiti.

[TRATTO DA: CIBO CRUDO](#)