

Warum Kokosöl gut für Haut und Haare ist

Etwa die Hälfte der in Kokosöl enthaltenen Fette ist sogenannte Laurinsäure. Sie pflegt nicht nur Haut und Haar geschmeidig, sondern hat zudem eine antibakterielle und antifungale Wirkung. Neben pflegenden Fetten enthält Kokosnussöl aber auch Antioxidantien, welche die Haut vor der Alterung schützen. Zudem ist das Öl reich an Eisen, Phosphor sowie Kalium. Besonders wertvoll ist Kokosöl als Kosmetik ebenfalls durch seinen hohen Anteil an Vitamin E, ein wichtiges Zell- und Hautschutzvitamin.

1. Verordnen Sie Ihren Haaren eine Kur

Eine Spülung mit Kokosöl vor der eigentlichen Haarwäsche hilft insbesondere spröden, glanzlosen, trockenen und rauen Haaren wieder schön und glänzend zu erscheinen. Für mittellange Haare genügt hierfür etwa ein Teelöffel Kokosnussöl.

Wenn Sie genug Zeit haben, lassen Sie das Öl am besten 15 Minuten einwirken, bevor Sie die Haare wie üblich mit Shampoo waschen. Tipp: Die anschließende Haarspülung aus der Tube oder Flasche können Sie sich dann schenken.

2. Lassen Sie Tagescreme und Bodylotion wo sie sind

Sie haben eine Tagescreme mit wie vielen Zutaten? Eigentlich brauchen Sie nur einen Inhaltsstoff. Kokosöl pflegt trockene bis normale Haut ideal. Nur bei empfindlicher Haut sollten Sie aufpassen, da kann Kokosöl zu Irritationen führen. Grosse Poren können zudem durch die sehr reichhaltige Pflege verstopfen.

Pures Kokosöl ist neben dem Gesicht auch eine gute Pflege für den ganzen Körper. Einfach nach dem Duschen, am besten auf die noch feuchte Haut, dünn auftragen. Schon ersetzt das Öl Ihre teure Bodylotion.

3. Schminken Sie sich teure Make Up-Entferner ab

Kokosöl hat eine reinigende Wirkung, weshalb es auch oft in Seifen enthalten ist. Dünn aufgetragen können Sie das Öl deshalb auch bestens zum Abschminken nutzen. So beseitigen Sie gleichzeitig Make up, reinigen und pflegen Ihre Haut.

4. Machen Sie sich ein natürliches Deo selbst

Als Deodorant ist Kokosöl ideal weil es neben pflegenden auch antibakterielle und antifungale Bestandteile hat. Für ein Deo mit dem Öl schmelzen Sie 9 EL Kokosöl im Wasserbad. Dann einfach je 6 EL Natron und Maisstärke unterrühren und in Schraubgläser abfüllen. Wer das Deo duftend mag, gibt vor dem Abfüllen etwa 10 Tropfen eines für Kosmetik geeigneten, ätherischen Öls hinzu. Im Kühlschrank aushärten lassen und mit sauberen Fingerspitzen auf die Achseln ganz dünn auftragen. Sind die Raumtemperaturen unter 25 Grad, schmilzt das Kokosöl-Deo erst bei Hautkontakt und kann im Bad aufbewahrt werden.