



Medevi  
Original Edition   
ORGANIC



# Kokosolja

tips för användning



Känn den friska kraften i ekologiska örter och oljor.  
När du använder Medevi ProSalus rena naturprodukter  
kommer du att upptäcka hur bra din hud kan må.

 *Medevi*  
*ProSalus*

Svensk ekologisk hudvård,  
från Medevi Brunn,  
Nordens äldsta hälsobrunn.

# Kokosolja till nytta och nöje

## Hudvård

- Smörja in torr hud
- Massage
- After shave
- Make up remover
- Röda blöjstjärtar
- Torra slemhinnor
- Skön vid solning (Ej solskydd)
- Oilpulling - rengöring av mun
- Hårinpackning samt vid hårbottenmassage
- Deodorant, tillsammans med bikarbonat och maizena

## Matlagning

- Vid stekning
- Pålägg, ev med örtsalt
- Kryddsmör, se nästa sida
- Chokladsås, se nästa sida
- I kaffe
- I rawfoodbollar och tårtor
- Extra energi i smoothies
- Istället för smör vid bakning



## Bra energikälla vid träning eller vid LCHF-kost

Kokosolja är rik på medellånga fettsyror, särskilt de viktiga fettsyrorna laurinsyra och kaprylsyra. Det bidrar till att balansera upp förhållandet mellan omega 6 och 3 eftersom de flesta flytande oljor innehåller för mycket omega 6.

Kokosolja är mer lättsmält än långa mättade fettsyror och används som energi i kroppens celler precis som kolhydrater.

Det ger hjärnan samma snabba energi som den får från kolhydrater – utan de nackdelar som kolhydrater har.

Finns i storlekarna:  
500 ml, 1 Liter, 5 Liter, 25kg

## Fler användningsområden

Se sista sidan



Medevi  
Original Edition   
ORGANIC



## Kryddsmör/Hälsosmör

1-2 dl kokosolja  
1-3 cm riven färsk ingefära  
1-4 klyftor pressad vitlök  
1-3 tsk gurkmeja  
1-3 nypor cayenne/svartpeppar  
Himalayasalt efter behag

### Gör så här

Lägg allt i en skål, eller ännu hellre direkt i lagom stor burk med lock. Lägg kokosoljan rumstempererad underst. Blanda ingredienserna. Det fungerar bra med en gaffel. Förvara smöret rumsvarmt så att det är bredbart.

### Serveringstips

Gott på ugnsbakade rotsaker, en köttbit, på smörgås istället för smör eller margarin, på ett kex till ett glas vin, en klick som extra krut i en soppa... Det är bara fantasin som sätter gränser.

Kryddsmöret är ett enkelt sätt att få i sig dessa hälsosamma kryddor som är ett bra komplement till annan anti-inflammatorisk kost.

## Helenas snabba chokladsås

ca 1dl kokosolja  
2-3 msk kakao, helst raw  
1-3 msk kokosnektar/agavenektar  
ev 1 nypa vaniljpulver

### Gör så här

Lägg allt i en burk med lock. Smält i vattenbad.  
Sätt på lock och skaka. Klart!

### Serveringstips

Ringla över fruktsallad eller glass. Doppa kalla jordgubbar i chokladen och låt stelna. Bred på en tårta eller kaka.

...eller smyg med dig burken och smaska i dig den som chokladröra när den svalnat och stelnat till lite...

## Busenkel snabb och vegan



Medevi  
Original Edition   
ORGANIC





## Flera användningsområden för kokosolja

- Gör "talg"bollar till fåglarna  
Se hemsidan för roligt tips!
- Smörj skinnmöbler eller -kläder
- Smörj skinnskor
- Smörj in skärbrädor, bordsskivor
- Utemöblerna



**Medevi ProSalus** hudvård är rena naturprodukter med härliga ekologiska oljor och örter. Doftneutrala eller med flyktiga dofter från örterna.

- inga mineraloljor.
- inga parabener.
- inga syntetiska dofter och färger.
- inga silikoner, etc.

### Viktigt!

Kontrollera vad din hudvård innehåller. Se till att den är fri från mineralolja, paraffin, vaselin, petrolatum etc.

De oljorna är rester från bensinindustrin och stör hudens egen funktion och gör den på sikt torrare.

Utvecklade och tillverkade på Medevi Brunn,  
Nordens äldsta hälsobrunn, grundad 1678.



**Medevi ProSalus AB**  
Medevi Brunn, 591 97 Motala  
0141-92222  
[www.medevi.se](http://www.medevi.se)

Gilla Medevi Hudvård  
Medevi Sport



Följ [medeviprosalus](https://www.instagram.com/medeviprosalus)  
[medeviträdgård](https://www.instagram.com/medeviträdgård)

