

Хранене в зависимост от кръвните групи

Кръвна група „0“

Хранителни препоръки:

Имате свободата да хапвате разнообразни меса, като избягвайте свинското, бекона и гъшето. Рибите, които са полезни за вас са сьомга, хек, пъстърва. Не се препоръчват хайвер и октопод. Изключително важно е да знаете, че всички млечни продукти са противопоказни за кръвна група 0. Ако все пак имате апетит към такива, можете да консумирате в умерени количества козе сирене. Прясното мляко заместете с оризови и овесени напитки. Яйца можете да ядете по 2-3 на седмица, като се препоръчват рохки. Полезни за вас са лененото масло и зехтинът, рядко консумирайте слънчогледово и царевично олио. Бобовите култури, като черен и шарен боб, грах и нахут са добри за консумация, но консумирайте рядко леща и соя. Повечето зърнени храни имат неутрално отношение към здравето ви, но избягвайте пшеницата и белите брашна. Полезни зеленчуци и плодове са чесън, броколи, лук, смокини и сини сливи. Не се препоръчват картофи, карфиол, портокали, мандарини, ягоди. Кафето, газираните напитки и концентратите са изключително вредни. Консумирайте големи количества чиста

вода. Подходящите за вас билки са: юка, зелен чай, салвия, риган, джинджифил, куркума.

Чести дефицити и рискови заболявания:

Дефицит на витамини от група В - причинява умора и умствена свръхактивност

Дефицит на Йод - болести на щитовидна жлеза

Дефицит на Калций - причинява ставни възпаления, остеопороза

Дефицит на Ензими - причинява чревни проблеми

Нужда от Детоксикация - срещу гнилостни процеси в дебелото черво, заболявания на стомаха /пептична улцироза/, бактерии - хеликобактер пилори, язва

Препоръки за начина на живот:

Съставете точен план с целите и задачите си, като планирате ежедневието. За да бъдете по-енергични редувайте работата с физическата активност. Хранете се бавно и спокойно, като дъвчете добре храната. Бъдете позитивни и си давайте награда при всяка изпълнена задача. Даряването на кръв ще обнови кръвните ви клетки и ще увеличи имунните ви сили.

Кръвна група „0“

храни	добри	неутрални	лоши
меса	Телешко, Агнешко, Субпродукти/сърца, бъбреци, черен дроб, дивеч	Телешко, Заешко, Пуешко	Свинско, Гъше, Бекон, Шунка
морски храни	Сьомга, Хек, Пъстърва	Всички останали	Хайвер, Пушена риба, Октопод
млечни продукти	Да се избягват по възможност, допустими са кози продукти		
яйца	Да се ядат по 2-3 броя на седмица /препоръчват се рошки/		
растителни масла	Зехтин, Ленено	Рибено, сусамово	Царевично, слънчогледово
ядки	Орехи, Тиквено семе	Бадеми, Кестени, Лешници, Слънчоглед	Кашу, Шам фъстък, фъстъци, Маково семе
бобови	Черен боб, Шарен боб	Зелен боб, Грах, нахут	Леща, соя
зърнени храни	няма	Ечемик, Просо, ориз	Пшеница, царевича
зеленчуци	Чесън, Броколи, Лук,	Пипер, Моркови, Краставици, Репички, Тъквички, домати	Зеле, Патладжан, Картофи, Царевица, карфиол
плодове	Смокини, Сливи,	Всички останали	Къпини, Портокали, Мандарини, Ягоди, Кокосови орехи
напитки	Газирана вода, Обикновена вода	Бира, вино	Кафе, Концентрати, Газирани напитки, Черен чай
упражнения	Енергични физически упражнения за всеки ден, Стресът предизвиква втвърдяване на мускулите и покачване на адреналина. Неутрализира се чрез енергични физически упражнения		
Хранителни добавки	Vital 0 Мултивитаминен комплекс, Strong Bones PLUS, Mega B complex, Spirulina Max		
рискови болести	Тромбози и хеморагии, Възпалителни заболявания /артрити/, Намалена функция на щитовидната жлеза, Язви на стомаха и дванадесетопръстника, алергии		

Хранене в зависимост от кръвните групи

Кръвна група „А“

Хранителни препоръки:

Избягвайте месата и месните продукти. Допустими са пуешко и пилешко месо в малки количества- 2-3 пъти седмично. Препоръчват се речните риби като шаран и пъстърва. Млечни продукти да се консумират в умерени количества. Да се избягват високо маслените продукти. Могат да се консумират до 4 бр. яйца седмично. Особено полезни са зехтинът и лененото масло, избягвайте сусамовото и царевичното. Яжте фъстъци, тиквено семе, елда, ечемик; избягвайте пшеницата и белите брашна. Консумирайте големи количества листни зеленчуци, ряпа, моркови, тиква, лук, краставици и други. Консумирайте много плодове - кайсии, череши, смокини, сливи, лимони. Избягвайте цитрусовите плодове, бананите. Кафето и червените вина са препоръчителни; бирата, концентратите и газираните напитки не трябва да се консумират. Полезни билки са лайка, риган, женшен и гинко билоба.

Чести дефицити и рискови заболявания:

Недостиг на Ензими - води до намалено отделяне на стомашна киселина, рак на стомаха
Дефицит на Витамин Е - причинява кожни проблеми, сърдечно-съдови заболявания
Дефицит на Витамин С - води до скорбут, интоксикация на клетките
Дефицит на Витамини от група В - води до лоша способност за овладяване на стреса
Дефицит на Калций - води до изнервеност, умора, остеопороза
Дефицит на Желязо - ниска кръвна захар, анемия, диабет

Препоръки за начина на живот:

Създайте си последователен дневен режим. Спете по 8 ч. на денонощие и правете почивки по време на работния ден. Яжте по малко и често, като дъвчето бавно. Спортувайте умерено. Не потискайте емоциите и тревогите си и бъдете решителни. Отделяйте време за усамотение и освобождаване от стреса. Даряването на кръв ще обнови кръвните ви клетки и ще увеличи имунните ви сили.

Кръвна група „А“

храни	добри	неутрални	лоши
меса	няма	Пилешко, Пуешко	Агнешко, Телешко, Свинско, Субпродукти, Заешко
морски храни	Шаран, Пъстърва, Съомга, Сардини, Охлюви	Всички останали	Хайвер, Пушена риба, Раци, Миди, Херинга
млечни продукти	няма	Сирене бяло, Кисело мляко, Кашкавал, Сирене козе	Извара, Масло краве, Синьо сирене
яйца	Неутрални към яйцата 4-5 броя на седмица		
растителни масла	Зехтин, Ленено	Рибено	Сусамово, Царевично
ядки	Фъстъци, Тиквено семе	Бадеми, Кестени, Лешници, Слънчоглед, Орехи	Кашу, Шам фъстък, Бразилски орех
бобови	Всички останали	Зелен боб, Грах	Нахут
зърнени храни	Елда	Ечемик, Царевица, Ориз, Овес	Пшеница
зеленчуци	Чесън, Броколи, Зелена салата, Бамя, Лук, Ряпа	Краставици, Моркови, Тиквички, Царевица сл., Карфиол	Патладжан, Пипер, домати
плодове	Кайсии, Череши, Смокини, Сливи, Лимони	Ябълки, Къпини, Касис, Праскови, Круши	Портокали, Мандарини, Банани, Манго, Папая
напитки	Кафе, Червено вино	Бяло вино	Бира, Концентрати, Черен чай, Газирани напитки
упражнения	Препоръчват се релаксиращи упражнения и хата йога 3 до 5 пъти в седмицата по 30 до 40 минути. Други леки упражнения като бързо ходене, плуване, танци. При стресови ситуации изпадат в състояние на безпокойство и страх. Освобождават се с концентрация, релаксиращи упражнения и йога.		
Хранителни добавки	VITAL A Мултивитаминен комплекс, VITAMIN E, VITAMIN C 1000 PLUS, B-MEGA B complex, STRONG BONES PLUS, IRON PLUS		
рискови болести	Чувствителна храносмилателна система, Сърдечни заболявания, Рак, Анемия, Диабет-инсулимозависимост		

Хранене в зависимост от кръвните групи

Кръвна група „В“

Хранителни препоръки:

От месните продукти препоръчителни са агнешкото, телешкото и дивеч. Избягвайте свинско и пилешко месо. Най-полезните морски храни са съомга, хек и пъстърва, като не се препоръчват калмари и раци. С изключение на синьото сирене и рокфора всички останали млечни продукти, както и яйца могат свободно да се консумират. От бобовите и зърнените култури най-полезни за тази кръвна група са оризът, просото и овесът. Да се избягват ръж, пшеница, леща и нахут. Консумирайте големи количества зеленчуци и плодове - най-добрите за вас са: зеле, патладжан, пипер, краставици, картофи, банани, грозде, ананас и сливи. Избягвайте домати, царевица, кокосови орехи, нар. Можете да пиете разнообразни напитки, но избягвайте газираните и концентратите. Подходящите за вас билки са: зелен чай, магданоз, бъз, лецитин, гинко билоба, гъбите Рейши и Шейтаке.

Чести дефицити и рискови заболявания:

Дефицит на Магнезий - изразява се в честа умора и депресия
Дефицит на Цинк - води до нисък имунитет срещу вируси и инфекции
Дефицити на Витамини от група В - може да причини стресов дисбаланс, депресия
Недостиг на Ензими - причинява храносмилателни проблеми, язва
Дефицит на Хром - води до инсулинозависим диабет

Препоръки за начина на живот:

Следвайте биологичния си режим на сън и бодърстване. Хранете се често в умерени количества, намалете захарта. Изберете спорт с по-малки натоварвания. Работете в екип, общувайте с приятни хора. Намирайте време за творческа дейност и визуализирайте целите си. Даряването на кръв ще обнови кръвните ви клетки и ще увеличи имунните ви сили.

Кръвна група „B“

храни	добри	неутрални	лоши
меса	Агнешко, Овче, Заешко, Дивеч	Телешко, Черен дроб, Фазани, Пуешко	Пилешко, Гъше, Свинско, Паче
морски храни	Сьомга, Хек, Сардини, Пъстърва	Бяла риба, Херинга, Млад сом	Раци, Скариди, Калмари, Пушена риба
млечни продукти	Сирене, Кашкавал, Извара, Кисело мляко	Всички останали	Рокфор, Синьо сирене
яйца	Да се ядат спокойно всеки ден/препоръчват се рожки/		
растителни масла	Зехтин	Ленено, Рибено	Царевично, Слънчогледово, Сусамово
ядки	няма	Бадеми, Орехи, Кестени	Лешници, Кашу, Фъстъци, Слънчоглед, Тахан
бобови	Препоръчват се всички останали		Леща, Нахут
зърнени храни	Ориз, Просо, Овес	Грис от ориз	Ръж, Пшеница, Царевица, Ечемик
зеленчуци	Зеле, Патладжан, Пипер, Брюкселско зеле	Краставици, Картофи, Чесън, Бамя, Тиквички, Спанак, Зелена салата	Домати, Царевица, Тиква, Маслини, Авокадо
плодове	Банани, Грозде, Ананас, Сливи	Всички останали	Кокосови орехи, Райски ябълки, Нар
напитки	Зелен чай	Кафе, Бира, Вино, Черен чай	Концентрати, Газирани напитки
упражнения	Комбинация от енергични физически и релаксиращи упражнения и йога. Стресът се усвобождава чрез творчество /в умствената и физическа сфера/		
Хранителни добавки	SUPER SOYA LECITIN 1200, VITAL B - Мултивитаминен комплекс, qPROTECT , STRONG BONES PLUS, PANAX GINSENG, MEAL TIME		
рискови болести	Диабет инсулозависим, Синдром на хроничната умора, Вируса на Ебщайн-Бар, Мултиплексна склероза		

Хранене в зависимост от кръвните групи

Кръвна група „АВ“

Хранителни препоръки:

Препоръчителните за вас меса са агнешкото, заешкото и пуешкото. Избягвайте останалите. Рибните продукти, които се препоръчват да консумирате са бяла риба, щука, сардина, пъстърва и шаран. Избягвайте октопод и раци. Можете свободно да консумирате повечето млечни продукти, като избягвайте високо маслените. Консумирайте до 4 бр. яйца на седмица. От растителните масла избягвайте слънчогледово, сусамено и царевично, като замените със зехтин, фъстъчено и ленено масло. Яжте повече зърнени храни, най-полезните са бял и черен боб, просо, ориз, овес. Избягвайте пшеница, царевичка, елда. Консумирайте големи количества зеленчуци и плодове. Най-препоръчителни са листните зеленчуци, чесън и карфиол, а от плодовете смокини, киви, череша, ананас и лимони. Онези, които трябва да избягвате са домати, маслини, портокали, нар. Кафето, чая, виното и бирата можете да приемате свободно, ограничете концентратите и газирани напитки. Подходящите за вас билки са: зелен чай, чесън, бъз, джинджифил.

Чести дефицити и рискови заболявания:

Дефицит на Витамин С - ниско ниво на стомашни киселини
Недостатъчно антиоксиданти като селен, цинк, хром - води до дегенерация на клетките, кисти, ракови образувания
Дефицит на Магнезий - води диабет, сърдечно-съдови заболявания
Дефицит на Витамин D - чест причинител на автоимунни заболявания
Недостиг на Ензими и пробиотици - причинява алергии

Препоръки за начина на живот:

Планирайте ежедневието си. Разнообразете работния си ден с физическа активност. Изберете своя собствен спорт, хоби, занимание. Храненето често и на малки порции ще подобри храносмилането ви, като закуската при вас е кралицата на храненията. Работете в дружелюбна обстановка и избягвайте конкуренцията. Давайте си малки награди, когато постигате целите си. Даряването на кръв ще обнови кръвните ви клетки и ще увеличи имунните ви сили.

Кръвна група „АВ“

храни	добри	неутрални	лоши
меса	Агнешко, Заешко , Пуешко	Фазани, Черен дроб	Всички останали
морски храни	Сардина, Шука, Бяла риба	Херинга, Пъстърва, Млад сом, Шаран, Кефал, Мрена	Пушена риба, Жабешки бутчета, Речен рак, Морски рак, Октопод
млечни продукти	Кашкавал, Козе сирене, Козе мляко, Краве сирене, Фета сирене	Всички останали	Френско сирене, Синьо сирене
яйца	Неутрални към яйцата 4-5 броя на седмица / препоръчват се рохки /		
растителни масла	Зехтин	Фъстъчено, Ленено	Слънчогледово, Сусамово, Царевично
ядки	Орехи, Кикиридки	Кестени, Кашу, Бадеми, Фъстъци	Лешници, Тиквено семе, Сусам, Слънчоглед
бобови	Бял боб, Шарен боб	Всички останали	Няма
зърнени храни	Просо, Ориз, Овес	Ечемик, Соя	Царевица, Пшеница, Елда
зеленчуци	Зелена салата, Краставици, Зеле, Броколи, Чесън, Карфиол	Праз, Репички, Моркови, Лук, Патладжан, Спанак	Домати, Царевица сл., Авокадо, Пипер, Маслини, Копър
плодове	Смокини, Киви, Череша, Ананас, Лимони	Всички останали	Портокали, Нар, Кокосов орех, Ягоди, Банани
напитки	Кафе, Зелен Чай	Бира, Вино, Газирана вода	Концентрати, Черен чай, Газирани напитки
упражнения	Когато са в стресово състояние, търсят начин за освобождаване в духовната сфера/чрез медитация/, Да се занимават с плавни, фокусиращи и бавни упражнения/хата йога, бързо ходене, плуване, танци, катерене и др./		
Хранителни добавки	VITAL AB - мултивитаминен комплекс, Vitamin C 1000 PLUS, CHELATED ZINC, PRO SELENIUM , MEAL TIME, DIGESTIVE ENZYMES, SPIRULINA MAX,		
рискови болести	малария, сифилис, туберкулоза, развитие на рак на стомаха. Минусите на тази кръвна група са, че хората имат по-висок риск от развитие на пептична язва, венозна тромбоемболия.		

Суперхрани

За суперхрани се смятат храните, които са заредени с много повече полезни качества за единица калория в сравнение с останалите храни. Те са богати на минерали, антиоксиданти и други хранителни вещества, които ни предпазват от заболявания и поддържат силна нашата имунна система. За да бъде една храна наречена суперхрана, тя трябва да отговаря на следните условия:

- В малък обем да е концентрирала голямо количество полезни характеристики;
- Да се консумира в суров вид, за да се запазят ензимите и витамините в нея;
- Да се усвоява лесно, за да дарява организма с енергия.

Ето и списъка на суперхраните и техните хранителни здравословни предимства.

Мака

Плодът мака е изключително богат на хранителни вещества, на фитонутриенти, витамини и минерали. Повишава енергията, засилва плодовитостта, намалява кръвното налягане и стимулира имунитета.

Спирулина

За тази храна се смята, че притежава най-богатото съдържание на протеини, както и че е един от най-големите източници на желязо. Спирулината е богата на антиоксиданти, подсилва нашия имунитет и поддържа кръвоносните функции. Съдържа и гамалиноленова киселина, която подпомага здравата гладка коса и красивата кожа.

Годжи Бери

Плодът Годжи Бери идва от Тибет и е изключително богат на антиоксиданти, фибри и витамин С. Тези плодове съдържат повече бета каротен от морковите, повече аминокиселини от цветния прашец и повече желязо от спанака. Те предпазват нашето тяло от болести като рак, лекуват очни проблеми, намаляват кръвното налягане, контролират диабета и са мощна антигъбична храна.

Суперхрани

Пчелен прашец

Тази храна засилва нашата енергия, неутрализира много алергии и е богата на антиоксиданти. Пчелният прашец е един от най-богатите източници на био наличен протеин и ни снабдява с витамините В, С, D и Е. Намалява холестеролните нива и забавя процесите на стареене.

Алое вера

Още една суперхрана, която е лесна за отглеждане дори и въщи. Неговото полезно действие е доказано при кожни проблеми и за лечение на различните храносмилателни проблеми. Това изключително растение нормализира кръвната захар, намалява възпаленията и има благотворно действие върху бъбреците.

Хлорела

Това водно растение е богато на хлорофил има редица други полезни качества. Прочиства тялото от токсините и подсилва имунната система. Хлорелата е синьо-зелено микроводорасло, което има способността да премахва оловото и живака от тялото. С висока концентрация е на витамини от В-групата и поддържа храносмилателните функции.

Кашу

Тези ядки са богати на фосфор, магнезий, цинк и имате силни антиоксидантни свойства, като ни предпазват от различни заболявания и рак.

Конопени семена

Те ни предлагат идеалния баланс между Омега 3 и 6 мастните киселини и са богат източник на витамин Е. Конопените семена са богата на хранителни вещества суперхрана и защитават нашата кожа.

Агаве

Това растение е с високо съдържание на инсулин и минерали и не увеличава кръвната захар.

Какао

То е един от най-богатите източници на антиоксиданти, желязо, магнезий и хром. Какаото подобрява кръвната циркулация, намалява холестерола. По магически начин повишава нивата на серотонина в мозъка и стимулира ендорфините, като се превръща в антидепресант и подобрява настроението. Това растение е култивирано хиляди години от ацтеките, като дори е използвано за парично средство.

Суперхрани

Чиа

Семената от чиа са най-важната част от растението и са източникът на хранителните вещества. Тези семена се считат за завършен протеин и съдържат калций, бор и желязо като антиоксидантните им свойства надминават над 3 пъти тези на боровинките. Богати на омега-3 мастни киселини и фибри. Семената от чиа са истинска хранителна електроцентрали и са пълни с омега-3 мастни киселини и фибри. Те, подобно на лененото семе, са готови за консумация без да трябва да се стриват и могат да се съхраняват в продължение на много време без да гранясат. Една порция семена от чиа може да ни осигури и 1/3 от необходимата дневна доза фибри. Поради високото си съдържание на омега-3 и фибри, семената от чиа могат да ни помогнат да отслабнем - те насищат за по-дълго и помагат на тялото да елиминира ненужните токсини.

Спирулина

Едновременно с всичките ѝ качества на суперхрана, спирулината се използва и като лекарство и то доста успешно. В медицината тя се прилага за лекуване на: сърдечно-съдови заболявания; чернодробни заболявания; анемии; онкологични заболявания; стресови

ситуации и депресии; СПИН; гинекологични заболявания; отравяния с тежки метали; кожни болести

Храним се със спирулина за отслабване?

Мирководораслото съдържа едно много важно вещество за всички, които желаят да редуцират част от теглото си – фенилаланин. То потиска апетита и именно поради тази причина диетолозите го използват и препоръчват при спазване на определен хранителен режим с цел отслабване. Широкоприлагано е и при регулиране на теглото при диабетици. Заради всичките си невероятни дадености, от около 30-40 години тя е обект на изследвания, които достигат до впечатляващи заключения, които вече се прилагат на практика. Спирулината служи за храна на космонавтите, на спортистите, на работещите в противоатомни убежища, използва се за регенериране на въздуха в подводници и космически кораби. Спирулината се разпространява под формата на таблетки, капсули, прах и др. Практически може да се приема през целия живот на човек като вид хранителна добавка или като метод за лечение на дадено заболяване. Досега не са били установени противопоказания или някакъв вид вредно действие върху организма на човек.

Суперхрани

Пшеничена трева

Тази богата на хранителни вещества трева съдържа 17 аминокиселини, които са градивните елементи на протеините. Тялото използва тези аминокиселини за изграждане на тъканите на мускулите, възстановяване на клетките и съсирване на кръвта. Пшеничната трева съдържа 92 от 102та минерала в почвата. Тези минерали включват калций, фосфор, желязо, магнезий и калий. Тя е богат естествен източник на витамините А и С. Пшеничната трева има повече витамин С от портокалите и два пъти повече витамин А от морковите. Тя е изключително богат източник на витамините Е, К, и В комплекс. Тя е също така естествен източник на лаетрил (В-17). Пшеничната трева произвежда имунизационен ефект срещу много канцерогени в хранителните вещества.

Грахов протеин

Граховият протеин е много подходящ за хора, търсещи алтернатива на млечните протеини, които понякога могат за причинят хранителни алергии. Суровината за него е висококачествен зелен грах, не съдържа ГМО и глутен. Усвоява се от организма в над 90 процента, а съдържащите се в него пробиотици благоприятстват храносми-

лането, успешно удължава чувството за ситост. Комбинира се много добре с оризовия протеин.

Пчелният прашец

Една от уникалните природни храни със силно въздействие върху човешкия организъм. Съдържа почти всички ензими и коензими, необходими на човека, в много по-големи количества от която и да е друга храна. Те спомагат за правилното протичане на всички процеси в човешкия организъм и ни предпазват от преждевременно стареене. Установено е, че само пчелният прашец съдържа всички познати ензими в перфектните за нашите тела пропорции и баланс.

Конопеният протеинов прах

Има много високо съдържание на протеин (около 48.5%). Това го прави изключителен за спортуващите и хората, които водят активен живот. Съдържа витамини, ензими и минерали. Усвоява се лесно от човешкото тяло и няма никакъв глутен. Има оптимално съотношение на омега 3 и омега 6 есенциални мастни киселини, поради което въздейства добре на менструацията и менопаузата, както и на сухата коса и кожа.

Суперхрани

Маката

Хората я ценят заради **корена**, който може да бъде използван като хранително или билково растение. Богат на въглехидрати и протеин - съдържа 60% въглехидрати, 10% протеин, 8.5% хранителни фибри и 2.2% мазнини. Съдържа също уридин, ябълчна киселина, бензоил дериват, glucosinolates (гликосинолати, които предпазват от ракови заболявания, особено на млечните жлези) и др. Богат на алкалоиди и есенциални минерали (селен, калций, магнезий, желязо), мастни киселини, 19 аминокиселини, полизахариди и др. Подобрява имунната система, мозъчната функция и клетъчното дишане. Тя има възстановяващ ефект при мъже и жени на средна и напреднала възраст. Коренът се използва за увеличаване на енергията, за облекчаване на физическата и психическата умора, за обогатяване на храната. Може да помогне при проблеми свързани със застаряването, остеопороза или анемия. Регулира и хормоналните нарушения при жените: нормализира менструацията, облекчава болките преди цикъл, както и симптомите на менопаузата. Мака е добре известна и като "билковата виагра", защото увеличава плодовитостта и либидото магичен "символ на младостта".

Органично, студено пресовано кокосово масло

Не съдържа никакви ГМО съставки, не е изобелвано, не е рафинирано или хидрогенизирано, не съдържа изкуствени аромати. Хидрогенизираното може да придизвика запушване на артериите. Съдържа около 50% лауринова киселина, рядко срещана мастна киселина, която се съдържа в майчиното мляко. Тя подпомага добрия метаболизъм и притежава антивирусни, антигъбични и антибактериални свойства. Съдържа около 92% наситени мазнини и около 1% Омега-6. Здравословните бебешки храни често включват в състава си чисто непреработеното кокосово масло, тъй като то е изключителна суперхрана! Освен отличните хранителни стойности кокосото масло оказва също и чудесно въздействие върху сухата кожа - можете да използвате за масаж на цялото тяло или върху сухите и/или увредени участъци от кожата.