Lectia de prim ajutor: cum facem corect resuscitarea cardio-pulmonara

In “Lectia de prim ajutor” de astazi vom invata doua dintre cele mai importante tehnici de salvare a vietii in situatii grave. Vorbim despre ventilatia artificiala si masajul cardiac, mai precis resuscitarea cardio-pulmonara.

Aceste proceduri efectuate corect si rapid, chiar de catre persoane care nu au pregatire medicala, pot salva viata unui pacient aflat in stop cardio respirator.

Primul gest cand gasiti o persoana inconstienta este sa sunati la 112 si sa anuntati situatia de urgenta. Solicitati ajutorul echipei medicale calificate, apoi evaluati respiratia si pulsul victimei.

Pentru asta, urmam apoi cei 3 pasi pe care i-am invatat in episoadele anterioare.

Primul este eliberarea cailor aeriene prin hiperextensia capului si ridicarea barbiei.

Ne asezam lateral, apoi cu o mana plasata pe frunte impingem capul victimei pe spate, cat se poate de mult, si cu doua degete de la mana cealalta ii ridicam barbia.

Dupa ce am eliberat caile aeriene verificam daca persoana respira sau nu.

Ne aplecam asupra victimei cu fata catre piept si ascultam la nivelul gurii zgomotele respiratorii. In acelasi timp, simtim daca exista schimburi de aer: apropiem obrazul de nasul si gura victimei si observam miscarile pieptului.

Pentru a decide daca victima respira sau nu trebuie sa

ASCULTAM, SIMTIM SI VEDEM in acelasi timp, pret de minimum 5-10 secunde. Cum decidem, asadar, daca pacientul se afla sau nu in stop cardio-respirator?

Pacientul se afla in stop respirator daca nu se observa distensia cutiei toracice, nu se aude zgomotul produs de trecerea curentului de aer prin caile respiratorii si nici nu se simte suflul produs de respiratie, plus cianoza tegumentelor, mai ales in jurul buzelor.

Absenta respiratiei impune masuri rapide de resuscitare. Cum procedam pentru pentru a face o respiratie artificiala corecta?

Ingenuncheati langa pacient. Cu capul victimei in hiperextensie, mentineti gura usor intredeschisa cu o mana, in timp ce cu cealalta sustineti fruntea si pensati nasul.

Inspirati profund aer, asezati etans gura pe gura victimei si insuflati aer timp de 2-3 secunde. In acelasi timp se verifica daca toracele se ridica atunci cand noi insuflam.

Fiecare respiratie trebuie sa fie suficient de puternica, astfel incat toracele sa se ridice. Ar trebui sa facem o ventilatie la fiecare 4-5 secunde.

Tineti capul victimei in hiperextensie cu barbia ridicata, indepartati gura de la gura pacientului si lasati toracele sa revina. Volumul de aer pe care il insuflam este mai important decat ritmul in care il administram.

Cea de-a treia componenta a resuscitarii este masajul cardiac. Acesta se incepe o data cu respiratia artificiala, in raport de 2:15, adica 2 respiratii gura la gura, urmate de 15 compresii toracice.

Sa vedem cu se face un masaj cardiac corect. Cel mai important este sa gasim punctul pe care vom efectua compresiile toracice.

Victima trebuie asezata pe spate pe un plan dur. Daca sta pe un plan moale, gen pat, nu se pot efectua compresiuni toracice eficiente. Se localizeaza punctul de compresie situat in partea inferioara a sternului.

Degetul inelar merge de-a lungul rebordului costal pana la apendicele xifoid, locul de intalnire a coastelor.

La acest nivel, langa acest deget se aseaza alte doua degete, respectiv degetul mijlociu si cel aratator. Dupa aceasta, asezam podul palmei celeilalte maini, tangent la cele doua degete plasate pe piept. Aceasta este locul in care trebuie facute compresiunile toracice.

Asezam cealalta mana peste cea situata pe stern, fara ca degetele sa se sprijine pe torace.

Cu coatele întinse si bratele perpendicular pe stern, se fac compresiunile, astfel incat sa infundam sternul cu o adancime de aproximativ 4-5 cm.

Linia umerilor trebuie sa fie paralela cu linia longitudinala a pacientului. Frecventa compresiunilor externe trebuie sa fie de 100/min.

Pentru a efectua manevra corect si a economisi energie,

ingenunchiati aproape de pacient si aplecati-va inainte, cu mainile deasupra pacientului, tineti spatele drept si coatele intinse, astfel incat la aplicarea fortei sa folositi si greutatea corpului, nu numai musculature bratelor.

Dupa 30 de compresiuni, efectuati 2 ventilatii artificiale,apoi reluati compresiunile. Resuscitarea cardio pulmunora continua pana la aparitiei respiratiei sau pana la venirea echipajului medical.

In cazul copiilor, manevrele de resusctare sunt diferite. Puteti sa le aflati accesand site-ul nostru: lectiadeprimajutor.ro.

Si nu uita: Fa totul pentru viata! Acorda primul ajutor!

- Lectia de prim ajutor: Ce e de facut cand o persoana se sufoca
- Lectia de prim ajutor. Ce este de facut atunci cand gasim o persoana in stare de inconstienta
- Incepe Lectia de prim ajutor la ProTV. Invatati ce sa faceti intr-o situatie medicala de urgenta

Sursa: stirileprotv.ro

Cu cat aveti mai multe scaune pe zi, cu atat veti slabi mai mult. Uitati de laxative!

Un articol de Ileana Mladinoiu
Multi dintre noi am constatat ca am dat jos ceva kilograme dupa ce am mers la grupul sanitar in mod regulat, dupa fiecare masa. De aici a aparut ideea ca putem slabi, daca avem mai

multe scaune pe zi.
Sa aflam ce se intampla de fapt in organism….

Constipatia favorizeaza cresterea in greutate?

Unele persoane au remarcat ca s-au ingrasat cand au avut probleme cu mersul des la toaleta. Se poate intampla acest lucru dupa constipatii, ce-i drept pasagere, dar cu efecte rapide, provocate CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com

CE SA FACI PENTRU A AVEA O COLOANA VERTEBRALA SANATOASA SI IMPLICT UN ORGANISM SANATOS!

Un articol de Mihaela Iliescu
Majoritatea oamenilor au coloana vertebrala atat de deformata incat rezolvarea dereglarilor necesita mult timp, multa rabdare si multe resurse financiare.. Durerea nu trece atat de repede precum ne-am dori si, impreuna cu limitarea miscarilor, ni se pare de nesuportat.
Cu toate aceastea, totul poate fi corectat, in ciuda faptului ca oamenii bolnavi considera operatia si antiinflamatoarele ca fiind panacee universale.
In cazul coloanei, discul vatamat poate fi indepartat prin operatie. CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com

Top 5 Remedii de Urmat Acasa Impotriva Chisturilor Ovariene

Un articol de Cristian Iacov

Chisturile ovariene sunt de fapt niste saculeti plin cu lichid care se dezvolta in interiorul sau pe suprafata unuia sau ambelor ovare ale unei femei. Cele mai multe femei dezvolta cel putin un chist la un moment dat in viata lor.

Potrivit Centrului pentru Controlul si Prevenirea Bolilor, cele mai multe femei aflate in perioada de premenopauza au dezvoltat unul sau mai multe chisturi in viata lor, in timp ce aproximativ 14% dintre femei au dezvoltat dupa menopauza.

Cele mai multe CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

---

5 lucruri pe care trebuie să le ai în rucsac atunci când mergi la munte

Au început deja să apară temperaturile de peste 30 de grade, așa că nu mai e mult până vom putea face și primele drumeții montane din 2016. În acest articol, încercăm să vă ”echipăm”

cu câteva informații, sperăm noi de ajutor.

Mai jos, descoperim 5 lucruri pe care orice excursionist trebuie sau este foarte indicat să le aibă în rucsac atunci când pleacă la munte.

1. Pe munte, pot apărea multe situații neprevăzute, iar o mini-trusă medicală este mereu de ajutor. Două reguli trebuie urmărite: să ne asigurăm că apa nu ajunge în interiorul trusei și aceasta să fie dintr-un material care să protejeze produsele, unele dintre ele casante, din interior. Recomandăm să aveți în trusă calmante ca algocalmin, paracetamol, aspirina, antinevralgic; medicamente de digestie ca triferment, furazolidon, smecta; stimulente energice cum ar fi glucoza, calciul; medicamente pentru alergii cum ar fi claritina, flonidan etc.

Luati si unguente ca tetraciclina și diclofenac, primul pentru diverse răni care se pot infecta, al doilea pentru dureri și alte probleme musculare și articulare. Apa oxigenată, betadina, sprayul de arsuri, compresele sterile, fașa de tifon, fașa elastică, plasturii, penseta și rola de leucoplast completează această trusă a excursionistului.

Cei mai prevăzători pot adăuga și un ser antiviperin, care este însă dificil de procurat și cu o valabilitate redusă.

Toți însă trebuie să aibă grijă să ia la ei și o folie de supraviețuire. Această bucată de aluminiu a salvat o mulțime de vieți pe munte.

2. Pe lângă problemele medicale, o altă mare problemă a călătorilor pe munte este întunericul. Din cauza situațiilor neprevăzute care apar în timpul unei ture montane ori din cauza calculării greşite a timpilor de deplasare, întârzierile la întoarcere fac deseori necesară deplasarea pe întuneric înspre baza muntelui. Astfel, este imperios necesară folosirea unor astfel de **lanterne** de înaltă performanță, în care poți avea cu adevărat încredere, datorită tehnologiei inovatoare

folosite. Iar pentru că spațiul în rucsac e limitat, iar greutatea fiecărui lucrușor contează într-o tură montană, trebuie să știți că există lanterne cu performanțe bune (recomandarea noastră ar fi să aibă peste 500-700 de lumeni, pentru a fi capabile să ilumineze la peste 150 de metri depărtare) cu dimensiuni reduse și greutăți de circa 100 de grame.

O lanterna puternica, de peste 1000 de lumeni, aleasa de noi de pe acest site.

3. Hainele de munte care permit o bună respirație a corpului sunt obligatorii, însă mai importante s-ar putea dovedi banalele ațe și ace de cusut și de siguranță. Ruperea hainelor este un accident frecvent pe munte, astfel încât aceste mărunte lucruri vă pot salva la greu.

4. Uneori, chiar dacă nu ne-am propus, e nevoie să facem focul pe munte. Ar fi bun un primus, însă nu toată lumea are așa ceva la el. Totuși, în orice bagaj are loc o brichetă și câteva lumânările de tip pastilă. Puteți lua și câteva pastile de aprins focul (găsiți, la folie, în zona de grădină din mai toate supermarketurile de la noi). Dacă nu sunt în folia de plastic în care le-ați cumpărat, aveți grijă să puneți aceste pastile într-o pungă, pentru a le proteja de umiditate.

5. Încheiem lista noastră cu un accesoriu foarte util, credem noi. Obișnuim adesea să facem sute de poze cu telefonul pe munte. Uneori, facem atât de multe încât descărcăm aparatul și uităm cât de mult avem nevoie de telefon în caz că avem nevoie de ajutor. Pentru a evita aceste situații, vă propunem să luați la voi un acumulator extern, iar, pentru ture mai lungi, şi un încărcător solar.

Sursa: greatnews.ro

Un remediu vechi pentru a trata „apa la genunchi”

Un articol de Calin Petru Barbulescu
Va prezentam mai jos un remediu verificat, care vine in ajutorul celor suferinzi de boala numita in popor ” apa la

genunchi”.

Ingrediente

– o mana de boabe de fasole;
– o punga cu apa inghetata de 2-3litri;
– 1 bucata de material din bumbac;
– 1 bucata de material din panza;
– 1 bucata de material din lana;

Mod de folosire

In fiecare seara, inainte de culcare, ia o mana de boabe de fasole si pune-le la fiert. Dupa fierbere, mai lasa-le la foc timp de 15 minute. Strecoara-le si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

---

8 moduri in care poti creste copii calmi, fericiti si sociabili

Terapeutii si specialistii in stiinte comportamentale la copii au observat in experienta lor importanta constientizarii .

Desigur, copiii se nasc cu personalitati si temperamente diferite; unii sunt impulsivi in timp ce altii sunt mai precauti sau nesiguri. Insa indiferent de caracterul copilului, exista multe dovezi care arata cum*constientizarea* poate fi un instrument eficient pentru imbunatatirea multor aspecte ale vietii sale. Iata cele mai importante beneficii

oferite de starea de*constientizare*, conform studiilor:

Dezvolta calitatile sociale. Intr-un studiu publicat in revista *Psihologia Dezvoltarii*, copiii care au fost invatati sa-si dezvolte abilitati de constientizare au demonstrat o imbunatatire cu 24% in comportamentele sociale. Au fost mai putin agresivi, mai empatici si mai optimisti decat alti copii de aceeasi varsta care nu au primit o educatie in acest sens.

Imbunatateste rezultatele scolare. Acelasi raport mai arata si ca rezultatele la matematica obtinute de copiii educati sa fie mai constienti au fost cu 15% mai mari. In plus, s-a observat si o marire a atentiei in clasa. O practica de constientizare inzestreaza copiii cu tehnici de autolinistire, calmare a gandurilor si concentrare asupra sarcinilor pe care le au de indeplinit.

Incurajeaza creativitatea. Stresul este inamicul creativitatii. Oamenii de stiinta de la Harvard au aratat prin tehnologia de scanare neuroimagistica faptul ca meditatia reduce hormonii care produc stres si anxietate. Creativitatea si inspiratia izvorasc in mod firesc la copiii care prezinta mai putina tensiune emotionala provocata de stres. Pe masura ce isi dezvolta abilitatea de a-si calma gandurile, se pot implica in activitati artistice ca desenul sau cantatul la un instrument.

Reduce impulsivitatea. Copiii impulsivi nu se gandesc inainte sa sara – si deseori dau in felul acesta de tot felul de necazuri. Constientizarea ii ajuta sa faca o pauza de reflectie intre impuls si actiune, si ii inspira sa ia decizii mai bune. Cand o scoala din California a introdus un program de constientizare pentru elevi, a redus suspendarile cu pana la 45% in primul an si a observat cresteri substantiale in prezenta la cursuri si in punctajele obtinute de elevi.

Incurajeaza gandirea independenta. Copiii constienti sunt mult mai putin predispusi sa cedeze la presiunea grupului lor

social. Numeroase studii arata ca acestia manifesta mai putina anxietate sociala si simptome de depresie. Astfel de copii au un simt al sinelui mai bine dezvoltat, sunt mai putin abuzati de batausii scolii sau atrasi in anturaje periculoase.

8 Moduri de a creste copii mai constienti

Ca sa cresti un copil constient nu inseamna ca intreaga familie trebuie sa se mute la o manastire. Multi parinti includ aceste practici in activitatile zilnice prin delimitarea unor spatii de reflectie in casa, sau momente pentru o reflectie mai profunda, si printr-o comunicare mai stransa in cadrul familiei.

Pentru a dezvolta calitatea de constientizare in copiii tai, ia in considerare urmatorii opt pasi:

1. **Ia pauze de tehnologie.**

Stabileste anumite momente in timpul zilei cand nimeni din familie nu foloseste tehnologia. Inclusiv voi, mami si tati! Da, exact: opriti telefoanele, televizoarele, computerele, etc.

Copiii care au permanent acces la tehnologie sunt mai impulsivi si nu au timp pentru reflectie si introspectie, lucruri necesare pentru o stare mai constienta. Daca ai o familie dependenta de tehnologie, trebuie sa creezi mai multe momente de liniste in care sa faceti schimb de ganduri si sentimente fara sa aveti un ecran intre voi.

2. **Ofera un mediu in care sa aplice artele.**

Pictatul, desenatul, practicarea unui instrument muzical, cusutul si alte hobby-uri asemanatoare au toate nevoie de timp de gandire si rabdare pentru a duce activitatea pana la bun sfarsit. Copiii care invata sa stea linistiti si sa indeplineasca sarcini creative sunt mai realisti si mai motivati sa reuseasca. Invata sa treaca peste frustrare

mentinandu-si atentia asupra rezultatului final.

3. **Incurajeaza-i sa tina un jurnal.**

Completarea unui jurnal este un instrument foarte bun pentru dezvoltarea unei constientizari mai profunde. Daca simtiti rezistenta din partea copilului la aceasta idee, incepeti sa scrieti unul impreuna. Se creaza un sentiment de calm si incredere de sine cand copiii isi fac timp sa creeze povestea propriei lor vieti si sa reflecte asupra experientelor lor zilnice. Un jurnal zilnic le da si ocazia de a reflecta mai bine asupra propriilor alegeri.

4. **Tine consilii de familie.**

Consiliile de familie sunt o modalitate foarte buna de a organiza comunicarea la nivel de familie. Stabiliti saptamanal astfel de intalniri si asigurati-va ca toata lumea participa si isi expune nemultumirile. Cand fiecare membru al familiei invata sa respecte sentimentele celuilalt si invata sa treaca peste frustrari impreuna cu ceilalti, se naste un sentiment sanatos de incredere si coeziune.

Sursa foto : https://goo.gl/qjupxT

5. **Cultiva o practica de meditatie.**

Studiile arata ca atunci cand copiii se implica intr-o practica de constientizare, cum ar fi artele martiale, yoga sau meditatia, dobandesc un sentiment mai profund de incredere. Incep instinctiv sa fie preocupati de propria dezvoltare personala, ceea ce duce la o tarie de caracter mai mare.

6. **Incurajeaza activitati altruiste.**

Adevarata constientizare traieste si respira in relatiile de prietenie si de comunitate. Ajuta-ti copilul sa-si dezvolte un sentiment mai puternic de interconectare prin munca voluntara, munca de caritate sau sprijinind proiectele din vecinatate. Altruismul mareste sentimentul de umanitate al copilului, de recunostinta si empatie.

7. **Organizeaza ziua copilului tau.**

Copiii au nevoie de ordine. Chiar daca vor opune rezistenta limitelor, sunt dezorientati daca nu au ordine in viata. Incearca sa creezi un camin in care fiecare are responsabilitati si un program stabil. Flexibilitatea este binevenita, insa asigura-te ca structura de baza ramane neschimbata. Prea mult haos sau lipsa de consistenta in viata unui copil nu vor permite niciodata constientizarii sa apara.

8. **Condu prin puterea exemplului.**

Cum e parintele, asa si copilul. Cu alte cuvinte, constientizarea nu apare in mod spontan la copii – parintii trebuie sa o cultive. Si care este cea mai buna metoda prin care o poti introduce in viata copilului tau? Practica ceea ce predici. Practica si tu constientizarea si demonstreaza-i eficienta prin propriul tau exemplu.

Sursa utilizata:

http://greatergood.berkeley.edu/article/item/mindfulness_in_education_research_highlights

http://anxietynetwork.com/content/mindfulness-shown-decrease-anxiety-school-children

http://m.sfgate.com/opinion/openforum/article/Meditation-transforms-roughest-San-Francisco-5136942.php

http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/a0038454

http://www.mindbodygreen.com/0-21061/8-ways-to-raise-calm-happy-kids-boost-their-social-skills.html

Sursa articol: viataverdeviu.ro

Aceasta este cea mai eficienta metoda de inlaturare a petelor si mirosurilor neplacute din salteaua ta!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

De-a-lungul timpului, probabil ti s-a intamplat sa ti se pateze salteaua, mai ales daca ai avut copii mici. De azi inainte trebuie sa afli ca exista o metoda grozava, care te poate ajuta sa elimini petele si mirosurile neplacute din saltea, folosind cateva ingrediente pe care le ai la indemana. **Mai jos iti prezentam faimoasa reteta care te va ajuta sa faci asta!**

Ingrediente:

• 250 ml de apa oxigenata
• 3 linguri de bicarbonat de sodiu
• Un strop de sapun lichid sau de detergent CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Ecografia 4D – ce este și cum ne ajută

Cu ajutorul ecografiilor 4D poți vedea întreg corpul copilului, poți vedea chiar și gura, nasul sau chiar cum cască sau scoate limba afară.

Datorită progreselor tehnologice mămicile au astăzi posibilitatea de a vedea imagini cu pruncii lor încă dinainte ca aceștia să se nască, prin intermediul ecografiilor 4D. Însă ce sunt acestea mai exact și cum ne ajută? Articolul următor oferă răspunsul la această întrebare precum și multe alte detalii referitoare la ecografiile 4D.

Ecografiile 3D sunt imagini statice tridimensionale ale copilului în timp de ecografiile 4D sunt imagini 3D mișcătoare ale fătului, timpul fiind a patra dimensiune. Toți părinții sunt foarte entuziasmați atunci când vine vorba de prima ecografie, însă mulți rămân dezamăgiți de pozele standard 2D unde tot ce văd sunt doar câteva forme gri. Asta se întâmplă pentru că ecografiile 2D arată doar organele interne ale copilului.

Atât ecografiile 3D cât și cele 4D sunt la fel de sigure precum cele 2D pentru că imaginile sunt făcute din secțiuni bidimensionale transformate într-o poză. În cazul în care optezi pentru o ecografie 4D poți primi de la clinică prima „înregistrare” a copilului pe DVD, însă de cele mai multe ori trebuie să plătești o taxă suplimentară.

Cum ne ajută ecografiile 4D?

Deși echipamentele necare pentru a efectua o ecografie 4D sunt foarte scumpe, nu există nicio dovadă clară că acestea aduc vreun beneficiu medical mamei sau copilului pe perioada

sarcinii. Astfel, chiar dacă sunt foarte emoționante și mulți părinți le preferă în locul celor clasice, experții susțin că acestea ar trebui efectuate doar dacă este vorba despre o urgență medicală. Cu toate acestea, ecografiile 4D pot arăta cu o mai mare acuratețe detaliile unei eventuale anomalii fizice.

De exemplu, având în vedere faptul că prin intermediul acestora copilul poate fi văzut din mai multe unghiuri, le este mult mai ușor medicilor să depisteze afecțiuni precum cea a buzei de iepure. Acest lucru îl ajută pe medic să ia măsurile necesare unei intervenții imediate încă din timpul sarcinii sau, dacă acest lucru nu este posibil, imediat ce copilul a fost născut. Cu toate acestea, având în vedere costurile ridicate ale unei asemenea ecografii și faptul că medicii nu le recomandă decât în caz de necesitate, se pare că ecografiile 4D nu le vor înlocui pe cele 2D în viitorul apropiat.

Când trebuie făcute ecografiile 4D?

Cel mai indicat este să apelezi la o ecografie 4D între

săptămânile 26 și 30 de sarcină. Înainte de săptămâna 26 fătul are foarte puțină grăsime sub piele astfel încât oasele feței i se vor vedea prin piele. După 30 de săptămâni capul copilului poate să coboare mai adânc în pelvis astfel încât va fi dificil sau chiar imposibil să-i mai vezi fața.

Este normai să-ți dorești să vezi fața copilașului atunci când mergi la o ecografie 4D, însă uneori acest lucru nu este posibil din cauza poziției sale în uter. Dacă stă cu fața spre exterior și în jurul său se află mult lichid amniotic o să-i poți vedea trăsăturile feței foarte clar. Dacă însă stă cu fața spre interior sau dacă nu este este prea mult lichid amniotic în jurul său nu o să poți vedea prea multe. În asemenea cazuri doctorul te poate ruga să mergi la o plimbare și să te întorci apoi sau să revii peste o săptămână. În orice caz nu trebuie să te întristezi, dacă nu i-ai putut vedea chipul poate îi poți vedea degetele de la mâini și picioare!

Sursa: bebee.ro

THEY SAID COCONUT OIL WAS GREAT FOR YOU, BUT THIS IS WHAT THEY DIDN’T TELL YOU

While traveling through Thailand, by partner and I joked about buying a coconut plantation because it seems that everything now-a-days is coconut based!

- coconut oil
- coconut butter

- coconut shreds
- coconut water
- coconut milk and cream
- coconut flour
- and even coconut soya sauce (try it, it’s actually delicious)

Coconut (C. nucifera) belongs to the Arecaceae (Palmae) family and the subfamily Cocoideae.

The flesh of the coconut is very high in healthy fatty acids. The composition of fat varies depending on the type and processing of the oil. Medium-chain saturated fatty acids make up approximately 90% of coconut oil with a slight contribution of mono-unsaturated fatty acids and poly-unsaturated fatty acids.

What’s so good about Medium Chain Fatty Acids?

Medium-chain saturated fatty acids (MCFA’s) are easily digested, absorbed, and utilized by the body, while freely crossing the blood-brain barrier in the unbound form, which means it can be used by the brain as an energy source but also for neurological health.

What’s also great is that virgin (unrefined) coconut oil is affordable, readily available, delicious and completely natural. It’s also…

- Anti-carcinogenic (prevents the spread of cancer cells and enhances the immune system)
- Anti-inflammatory
- Anti-microbial/ Infection fighting (bacteria, viruses, yeast, fungi, parasites and protozoa)
- An antioxidant (protects against free-radical formation and damage)
- Improves nutrient absorption (easily digestible; makes

fat-based vitamins more available to the body – ie. vitamin A, D, E, K)
- Nontoxic to humans and animals

Coconut Oil for Personal Hygiene and the Body

1. **Age Spots** (also known as liver spots) – applying coconut oil directly to the age spot will help it fade.
2. **After Shave** – coconut oil will help heal your skin after shaving without clogging pores. Great for razor burn!
3. **Baldness** – combine coconut oil with lavender, rosemary, thyme, cedarwood, Jojoba oil, Grapeseed/ castor oil and a little cayenne pepper. Apply three times a day (or before bed) to affected area of hair loss and massage in. Coconut oil and these essential oils supports cell regeneration.
4. **Body Scrub** – mix coconut oil and salt together and rub all over! Rinse off and your skin will be super soft. You can add in essential oils if you would like a specific smell.
5. **Bruises** – applied directly to the bruise, coconut oil enhances the healing process by reducing swelling and redness.
6. **Bug Bites** – when applied directly to a bug bite, coconut oil can stop the itching and burning sensation as well as hasten the healing process.
7. **Burns** – apply to burn site immediately and continue applying until healed. Will reduce the chances of permanent scarring and promotes healing.
8. **Chapstick** – just rub a little into lips and it not only acts as a softening agent but it also has an SPF of about 4 so you get a little protection!
9. **Cradle Cap** – having issues with dry skin on your baby's scalp? Coconut oil will not only nourish your baby's skin, it also helps eliminate cradle cap. Just rub a

teaspoon onto scalp daily.

10. **Dandruff** – coconut oil soaks into the scalp moisturizing dry skin and relieves symptoms of dandruff. It also helps to control oil secretion from the scalp, another leading cause of dandruff.
11. **Deodorant** – coconut oil alone can be used as a deodorant, but even more effective in combination with cornstarch/arrowroot powder and baking soda.
12. **Diaper Salve** – very comforting on a rashy bum with no harsh chemicals. Also safe for cloth diapers.
13. **Eye cream** – apply under the eyes to reduce puffiness, bags and wrinkles. Use on the lids in the evening.
14. **Face Wash/ Soap** – mix equal parts coconut oil with olive oil, almond oil, avocado oil and castor oil and use in place of soap when washing your face. Wet face, rub oil in and leave on for two minutes, rinse and pat dry. One teaspoon should be adequate.
15. **Hair conditioner/ Deep Treatment** – use as a leave-in hair conditioner by applying a teaspoon of coconut oil to your ends and then running your fingers through your hair to distribute the rest. For a deeper treatment, rub in a tablespoon of coconut oil onto your dry scalp and gently work through to the ends. Put a shower cap on to prevent transfer onto bed linens and leave on overnight.
16. **Hair Gel/ Defrizzer** – rub a little between your palms and either scrunch into hair (for curly hair) or finger comb in through from scalp to ends (for wavy/straight hair).
17. **Healing** – when applied on scrapes and cuts, coconut oil forms a thin, chemical layer which protects the wound from outside dust, bacteria and virus. Coconut oil speeds up the healing process of bruises by repairing damaged tissues. Plus, it smells a heck-of-a-lot better than anything from the pharmacy.
18. **Lubricant** – it is an all-natural, perfectly safe personal lubricant for masturbation and sex. Not compatible with latex!

19. **Makeup Remover** – use a cotton swab and a dab of coconut oil and you would be amazed at how well it works!
20. **Massage Oil** – pretty simple; grab some and rub!
21. **Moisturizer** – simply scoop some out of the jar and apply all over your body, including neck and face. Often lotions are water-based and can dry out your skin even more.
22. **Nipple Cream** – works great to nourish cracked, sore or dry nipples. Apply to a cotton ball and leave on your nipples between feedings.
23. **Acne Skin Fix** – prone to oily skin or an oily T-zone? Use a pea sized amount underneath makeup or alone to reduce oil gland stimulation. Often acne prone skin is actually too dry, which signals your glands to produce more oil and clogs the pores.
24. **Pre-Shave** – coconut oil will prep skin for the pending damage caused by shaving.
25. **Skin Conditions** – coconut oil can relieves skin problems such as psoriasis, dermatitis, and eczema.
26. **Stretch Marks** – coconut oil is great at nourishing damaged skin. It may not be the magic stretch mark cure but it will help.
27. **Sun Burn Relief** – rub liberal amounts of coconut oil into the affected area.
28. **Sunscreen** – It's not high, but coconut oil does have an SPF of around 4.
29. **Swimmers Ear** – mix garlic oil and coconut oil and put a few drops in affected ear for about 10 minutes. Do this 2-3 times a day and it usually works within one or two days.
30. **Tattoo Healing and Moisturizer** – continued use of coconut oil on tattoos will help keep the pigment from fading. Used on new tattoos, coconut will hasten the healing process and decrease the chance of infection.
31. **Toothpaste** – there are numerous recipes out there but I just mix coconut oil and baking soda and dab a little of the mix on my toothbrush.

32. **Wrinkle Prevention and Wrinkle Reducer** – rubbing coconut oil on winkles and sagging skin helps strengthen the connective tissues to bring back that youthful look!

Coconut Oil for General Health and Wellness

33. **Breastfeeding** – for breastfeeding moms, consuming 3 ½ tablespoons of coconut oil daily will enrich the milk supply.
34. **Bones and Teeth** – coconut oil aids in the absorption of calcium and magnesium leading to better development of bones and teeth.
35. **Digestion** – the saturated fats in coconut oil help control parasites and fungi that cause indigestion and other digestion related problems such as irritable bowel syndrome. The fat in coconut oil also aids in the absorption of vitamins, minerals and amino acids, making you healthier all around.
36. **Fitness** – coconut oil has been proven to stimulate your metabolism, improve thyroid function, and escalate energy levels, all of which help decrease your unwanted fat while increasing muscle.
37. **Insulin Support** – Improves insulin secretion and utilization of blood glucose making it great for both diabetics and non-diabetic.
38. **Lung Function** – increases the fluidity of cell surfaces.
39. **Nausea** – rub some coconut oil on the inside for the wrist (PC 6) and forearm to calm an upset stomach.
40. **Nose bleeds** – coconut oil can prevent nose bleeding that is caused by sensitivity to weather such as extreme heat and extreme cold. This condition happens when the nasal passages become dry because of cold or dry air resulting to burns and cracks in the mucus membranes so bleeding happens. To prevent this just put coconut oil in you nostrils. Doing this will strengthen and protect the capillaries in the nasal passages.

41. **Gum Health** – oil pulling with coconut oil offers a two for one health benefit!
42. **Stress Relief** – relieve mental fatigue by applying coconut oil to the head in a circular, massaging motion. The natural aroma of coconuts is extremely soothing thus helping to lower your stress level.
43. **Vitamin and nutrient absorption** – makes fat-based nutrients more available to the body – ie. vitamin A, D, E, K
44. **Weight loss** – the saturated fats contribute to weight loss and controlling cravings.
45. **Mental Cognition and Productivity** – medium chain triglycerides freely pass the blood-brain barrier and allows an alternate source of energy to improve cognition.

Coconut Oil for Internal Health Problems

– when taken internally it is known for aiding, preventing, and relieving these health issues

46. **Acid Reflux/ Indigestion** – if taken after a meal
47. **Adrenal and Chronic Fatigue**
48. **Allergies** – seasonal hay fever
49. **Alzheimer's/Dementia** – read my research here
50. **Asthma** – even in children
51. **Autism**
52. **Bowel function –** constipation, IBD (inflammatory bowel disease), gut infections
53. **Bronchial Infections and Cystic Fibrosis**
54. **Cancer** – has been shown to prevent colon and breast cancer
55. **Candida Albicans**
56. **Cholesterol** – improves HDL ('good' cholesterol) to LDL ('bad' cholesterol) ratio in people with high cholesterol
57. **Poor Circulation** – feeling cold all the time or edema,

especially in the extremities, apply coconut oil to the skin in a light circular pattern towards the heart. Similar to dry skin brushing

58. **Colds and Flues** – as an anti-microbial and anti-inflammatory agent
59. **Mild Depression and Cognitive Dis-ease** – in conjunction with CBT (cognitive behavioural therapy), fish oil and other treatment strategies
60. **Diabetes** – helps keep blood sugar levels stable and helps with cravings
61. **Epilepsy** – known to reduce epileptic seizures
62. **Flaky, Dry Skin** – poor oil intake often results in dry skin and dandruff
63. **Gallbladder Disease** – dietary oils can help increase bile flow, which can be helpful for gallbladder issues, but possibly harmful (ie. Gallstones)
64. **Gas** – foul gas is often due to imbalance in the gut bacteria. Coconut oil is a mild anti-microbial to help re-establish healthy gut flora
65. **H. pylori –** oral intake. Occasionally, antibiotic treatment may be necessary.
66. **Heart Disease** – protects arteries from injury that causes atherosclerosis
67. **Hemorrhoids** – can applied externally or internally twice a day
68. **Hot Flashes**
69. **Immune System Builder**
70. **Irritable Bowel Syndrome –** alternating diarrhea and constipation are key signs of IBS
71. **Jaundice**
72. **Kidney Disease and Stones** – aids in dissolving small stones
73. **Liver Disease**
74. **Lung Disease**
75. **Malnutrition**
76. **Mental Clarity**
77. **Menstruation Relief** – regarding pain/cramps and heavy

blood flow
78. **Migraines** – with regular use
79. **Pancreatitis**
80. **Periodontal Disease and Tooth Decay**
81. **Prostate Enlargement** – BPH, benign prostatic hyperplasia
82. **Stomach Ulcers** – helps soothe stomach lining and limit H. pylori growth
83. **Thrush**
84. **Thyroid Function** – can help regulates an overactive or underactive thyroid
85. **Urinary Tract Infections and Bladder Infections**

Coconut Oil and Topical Health Problems

– when applied topically it is known for aiding, relieving, or even curing these health issues

86. **Acne** – Often acne prone skin is actually too dry, which signals your glands to produce more oil and clogs the pores.
87. **Head Lice –** topical application
88. **Allergies/Hay Fever** – rub a little inside the nostrils for quick relief. The pollen will cling to the oil.
89. **Athletes Foot**
90. **Toenail Fungus**
91. **Back Pain and Sore Muscles**
92. **Boils and Cysts**
93. **Cellulite**
94. **Circumcision healing** – although I don't support circumcision, coconut oil may help with healing.
95. **Decongestant** – rub coconut oil on the chest and under the nose when congested from a cold or allergies
96. **Ear infection** – place a few drops of coconut and garlic oil inside the ear twice daily for relief from pain. Also fights the infection itself.
97. **Genital Warts** – genital warts often go away on their own after 2 years of the initial infection. Addition of

topical coconut oil application over 6 month may be helpful

98. **Gum Disease, Gingivitis and Canker Sores** – use as a toothpaste or rub directly on gums
99. **Herpes** – applied topically and taken internally
100. **Hives** – reduces the itch and swelling
101. **Pink eye** – applied around and in the eye

BONUS: Coconut Oil and Pets/ Animals

Check with your veterinarian but the recommended dosage for animals is 1/4 teaspoon for every 10 pounds of body weight twice daily.

102. **Aids healing of digestive disorders** – like inflammatory bowel syndrome and colitis
103. **Aids in arthritis or ligament problems**
104. **Aids in elimination of hairballs and coughing**
105. **Promotes the healing** – when applied topically to cuts, wounds, hot spots, dry skin and hair, bites and stings
106. **Clears up skin conditions** – such as eczema, flea allergies, contact dermatitis, and itchy skin
107. **Disinfects cuts** – and promotes wound healing
108. **Great for dogs and cats for general wellness** – Just add a teaspoon to their water bowl daily.
109. **Helps prevent or control diabetes**
110. **Helps sedentary dogs feel energetic** – Medium-chain triglycerides (MCTs) have been shown to improve brain energy metabolism and decrease the amyloid protein buildup that results in brain lesions in older dogs.
111. **Helps reduce weight –** increases energy
112. **Improves digestion and nutrient absorption**
113. **Makes coats** – coat becomes sleek and glossy, and deodorizes doggy odor
114. **Prevents and treats yeast and fungal infections** – including candida
115. **Reduces allergic reactions and improves skin health**

116. **Reduces or eliminates bad breath in dogs**
117. **Regulates and balance insulin and promotes normal thyroid function**

BONUS: Other Uses for Coconut Oil

118. **Chewing Gum in Hair Remover** – just rub some coconut oil over the stuck chewing gum, leave in for about 30 minutes, then roll the gum between your fingertip. Voila! It's out!
119. **Goo Gone** – just mix equal parts coconut oil and baking soda into a paste. Apply to the "sticky" area and let it set for a minute. Then scrub off with an old toothbrush or the scrubby side of a sponge.
120. **Insect repellent** – mix coconut oil with peppermint oil extract and rub it all over exposed skin. Keeps insects off better than anything with DEET! Tons safer too.
121. **Moisturizing and cleaning leather products**
122. **Oiling wood cutting boards and wood bowls**
123. **Polishing Bronze** – all you have to do is rub a little oil into a cotton towel and then wipe down the statue. It cleans and helps deepen the color of your bronze.
124. **Polish Furniture** – coconut oil with a little bit of lemon juice to polish wood furniture. However, I recommend you test it first on a very small, unobtrusive part of your furniture to make sure it works the way you'd like.
125. **Seasoning animal hide drums**
126. **Seasoning cookware**
127. **Soap making** – coconut oil can be used as one of the fats in soap.

Did we miss any? Do you use coconut oil for something not on the list?

Please share this post on your social medial wall and add your favorites with #101CoconutOil #healthyfats @DrAlisonChenND.

I am always excited to find new ways to implement coconut oil!

Sursa: yaadhustletv.com