

FOCUS SUR

L'HUILE DE COCO

L'huile de coco est **antioxydante et antibactérienne**. Ses acides gras sont saturés mais à chaîne moyenne, ce qui en fait une alliée pour la santé du **cerveau**, du système **cardio vasculaire**. Elle est ainsi intéressante pour le système **immunitaire**, pour lutter contre le cholestérol, **nourrir la peau, les cheveux et protéger les muqueuses**.



EN CUISINE

Elle **fige en dessous de 25°C**, ce qui la rend utile dans un régime végétal pour remplacer le beurre, en pâtisserie par exemple.

Elle **supporte les hautes températures**, on peut même l'utiliser pour faire frire des aliments. Ces derniers ne l'absorbent que peu, ce qui donne un rendu moins gras.

On l'utilise dans les gâteaux, pour apporter un petit goût aux plats cuisinés maison. On peut même en mettre un petit peu dans une boisson chaude pour évoquer un goût sucré !

EN SOIN SANTÉ

Sa richesse en **vitamines A et E** et sa texture grasse qui présente une **bonne affinité avec la peau** (pénètre bien) en font un bon ingrédient pour les soins d'hygiène et de santé.

Parmi ses usages, on peut s'en servir :

- **en bain de bouche** : 1 cuillère à soupe dans la bouche le matin au réveil, qu'on fait circuler lentement pendant 5 minutes. Puis on recrache. L'huile capte les toxines qui s'accumulent dans la bouche pendant la nuit et ses propriétés antibactériennes l'assainissent, tout en favorisant le blanchissement des dents et la protection de l'émail.
- **pour sa santé sexuelle & plaisir** : en application sur la vulve pour limiter les irritations cutanées ou les inconforts urinaires, en lubrifiant pour la masturbation, après un rapport sexuel pour assainir et apaiser... En ovules vaginales aussi pour les infections ou les démangeaisons (voir la recette plus bas)
- **en produits cosmétiques d'hygiène** : dans un déodorant ou un dentifrice maison (voir la recette plus bas)

Pour la peau, elle s'utilise **en application pure** pour nourrir, réparer, apaiser. Après une douche, elle scelle l'hydratation de la peau. Après une exposition au soleil, elle calme les échauffements. Elle est aussi l'alliée des peaux gercées, sèches. En massage, elle favorise une bonne élasticité. On peut aussi s'en servir **en synergie** avec d'autres huiles végétales, **en support pour les huiles essentielles** ou dans la **confection** de baumes, crèmes et savons maison.

Pour les cheveux, elle est particulièrement adaptée aux fibres capillaires poreuses, sèches ainsi qu'aux cheveux crépus, frisés, bouclés. Elle prévient les fourches, éloigne les poux et renforce la chevelure. On peut l'intégrer **dans son shampoing, son masque ou l'utiliser en bain d'huile** (à mélanger avec une autre huile plus légère si on a les cheveux fins) avant lavage.

FOCUS SUR

L'HUILE DE COCO

OVULES VAGINALES

- 100ml d'huile de noix de coco bio vierge extra
- **En option**, en fonction de la problématique vaginale : 2 gouttes d'huile essentielle bio (par ex : arbre à thé ou lavande vraie)
- **En option**, si l'on veut travailler sur le microbiote vaginal : le contenu d'une gélule de probiotiques

Faire fondre l'huile de coco au bain marie. Ajouter hors du feu les ingrédients supplémentaires si besoin. Verser dans un moule à petits chocolats ou à petits glaçons (stérilisé au préalable) et réserver au réfrigérateur pour que les ovules durcissent. On peut faire un soin vaginal à raison d'une ovule par jour pendant une semaine, par exemple. Les ovules peuvent se conserver au réfrigérateur plusieurs mois.

DENTIFRICE

- 3 cuillères à soupe d'huile de coco fondu
- 2 cuillères à soupe de carbonate de calcium
- 1 cuillère à soupe d'argile blanche
- 1 demi cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire
- En option : 1 demi cuillère à café de sel fin
- En option : 20 à 40 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (ou de citron pour les enfants, femmes enceintes ou allaitantes, personnes fragiles, hypertendues ou épileptiques)

Tout mélanger et mettre en pot en verre propre. Le mélange se conserve sans limite de temps à température ambiante dans la salle de bain.