

Sain et Naturel

Sain et Naturel : " l'homme sage devrait considérer que la santé est la plus grande bénédiction de l'homme".

40 Bienfaits et Utilisations de l'Huile de Coco



40 Bienfaits et Utilisations de l'Huile de Coco

L'huile de noix de coco pourrait tout simplement être l'aliment santé le plus polyvalent de la planète.

Non seulement c'est mon huile de cuisson préférée, mais ses utilisations sont innombrables, du déodorant au dentifrice et à la lotion corporelle en passant par une aide à la perte de poids.

L'huile de noix de coco contient une combinaison rare de trois acides gras : l'acide laurique, caprique et caprylique, qui sont parmi les plus rares dans la nature.

Ces acides gras à chaîne moyenne (MCFA) procurent des bienfaits extraordinaires sur la santé ; ils sont faciles à brûler au cours d'exercices physiques et ont des propriétés antibactériennes.

Certains des meilleurs bienfaits de l'huile de noix de coco incluent:

- Equilibre le système hormonal
- Elimine le candida
- Améliore la digestion

- Hydrate la peau
- Réduit la cellulite
- Atténue les rides et les taches de vieillesse
- Equilibre la glycémie sanguine et améliore l'énergie
- Améliore l'état des personnes atteintes d'Alzheimer
- Augmente le cholestérol HDL et diminue le LDL
- Brûle les graisses

Etes-vous prêt à voir des résultats incroyables ?

Alors, voici **mes 40 meilleures utilisations de l'huile de noix de coco** en 3 catégories :
Alimentation, Soins corporels, et Médecine Naturelle.



10 Bénéfices pour la Santé de l'Huile de Coco

Traitement de l'Alzheimer – Prenez 1 cuillère à soupe chaque jour pour soutenir la santé du cerveau et éviter l'Alzheimer dans un régime cétogène.

Aromathérapie – Utilisez comme huile de support parfaite pour faire des remèdes maison avec des huiles essentielles.

Elimine le Candida – L'huile de noix de coco contient de l'acide caprylique qui a des propriétés antifongiques qui peuvent éliminer les levures et le candida.

Supplément pour Faire Fondre la Graisse – Il a été prouvé médicalement que les MTC trouvées dans l'huile de noix de coco aident à la perte de poids. Votre corps brûle alors les graisses en s'activant.

Equilibre les Hormones – Les graisses bienfaisantes de l'huile de noix de coco entretiennent la thyroïde et les glandes adrénalines, réduisant alors le cortisol pour équilibrer naturellement les hormones.

Soutient la Digestion – L'huile de noix de coco est facile à digérer et contient des composés qui détruisent les mauvaises bactéries, augmentent les probiotiques et détruisent les parasites.

Crème Anti-Fongique – Peut être utilisée pour traiter efficacement le pied d’athlète et les champignons de la peau.

Stabilise le Sucre Sanguin – L’huile de noix de coco peut aider à équilibrer les niveaux de sucre sanguin et les études médicales ont prouvé qu’elle améliore le diabète.

Baume Curatif – Peut être utilisée comme crème pour soigner la peau sèche et éliminer les cellules mortes de ceux qui ont de l’eczéma ou du psoriasis.

Supplément Anti-Cholestérol – Il a été prouvé que les graisses bienfaites de l’huile de noix de coco augmentent le cholestérol HDL et réduisent le LDL, soutenant ainsi la santé du cœur.

Utilisations Alimentaires de l’Huile de Coco

1. Cuisson à Haute Température : C’est la meilleure huile pour la cuisson car elle ne fume qu’à haute température et est supérieure à l’huile d’olive.

2. Sur des Toasts à la Place du Beurre – Étalez votre huile de noix de coco sur votre pain de grains germés à la place du beurre.

3. Energétique – Mélangez 1 cuillerée à soupe de noix de coco à 1/2 cuillerée à soupe de graines de chia pour booster/stimuler votre énergie. Les MCT (triglycérides à chaîne moyenne) de l’huile de noix de coco plus les nutriments de chia vont déployer votre énergie. (les MCT stimulent le métabolisme, diminuent les fringales, et réduisent les amas de gras).

4. Café à la Noix de Coco – Ajoutez une cuillerée d’huile de noix de coco à votre café et votre énergie sera décuplée tout en remplaçant la crème de lait.

5. Fondue au Chocolat – Mélangez 4 cuillerées à soupe d’huile de noix de coco avec une barre de chocolat noir, puis faites fondre à feu moyen. Puis prenez des fruits comme des fraises ou des bananes et trempez-les dans la sauce au chocolat.

6. Smoothies – Ajoutez 1 ou 2 cuillerées à soupe d’huile de noix de coco à un smoothie de fruits pour en améliorer la texture et augmenter votre consommation d’acides gras essentiels.

7. Nappage de Popcorn – Utilisez quand vous faites des popcorns maison au four. Versez sur le dessus des popcorns puis saupoudrez de sel marin pour des popcorns non OGM.

8. Huile qui ne Colle Pas – C’est la meilleure huile à utiliser pour faire cuire des oeufs sans adhérence. Laissez l’huile de noix de coco se réchauffer dans la poêle puis ajoutez les oeufs.

9. Mayonnaise Maison – Utilisez dans la recette de mayonnaise, mixée avec les jaunes d’oeufs.

10. Nappage de Patate Douce – Nappez sur des patates douces cuites au four puis saupoudrez de cannelle. Utilisez aussi pour la recette des frites de patates douces.

11. Huile de Cuisson – Utilisez pour des recettes de cuisson au four comme les brownies, à la place d’autres huiles. Parfait aussi pour graisser les poêles pour que les aliments ne « collent » pas.



Utilisation de l’Huile de Coco pour les Soins de Beauté et Corporels

12. Hydratant pour la Peau – Mettez 1 cuillerée à soupe d’huile de noix de coco dans vos mains et massez sur les zones à hydrater.

13. Dentifrice Reminéralisant – Mélangez à parts égales de l’huile de noix de coco avec du bicarbonate de soude, puis ajoutez quelques gouttes d’huile essentielle de menthe poivrée comme dentifrice fait maison.

14. Baume pour les Lèvres – Peut apaiser les lèvres gercées. Vous pouvez aussi mixer avec de la cire d’abeille et de l’huile essentielle de lavande comme baume maison pour les lèvres.

15. Shampoing à l’Huile de Noix de Coco – La noix de coco peut nettoyer les cheveux et elle est excellente, utilisée avec du vinaigre de cidre.

16. Méthode Huile-Bouche – Gardez de l’huile de noix de coco dans la bouche pendant 5 – 20 minutes pour extraire et tuer les mauvaises bactéries et rafraîchir votre haleine.

17. Déodorant Naturel – Excellente comme déodorant naturel et elle peut être utilisée dans une recette de déodorant en la mélangeant avec du bicarbonate de soude et des huiles essentielles.

18. Se Nettoyer le Visage – L’huile de noix de coco peut être utilisée pour nettoyer et hydrater la peau. Les huiles essentielles de lavande et de tea-tree sont également excellentes.

19. Nettoyer les Blessures – Parfait comme baume pour les blessures par ses propriétés antibactériennes. Appliquez comme vous le feriez pour un baume ordinaire.

20. Après-Shampoing Revitalisant pour les Cheveux – Appliquez sur vos cheveux pour réparer les cheveux fourchus. Frottez, laissez 30 minutes puis rincez.

21. Lotion pour le Corps – Utilisez de l’huile de noix de coco comme lotion corporelle ou mélangez-là avec du ghee (shea butter).

- 22. Préparation Anti Cellulite** – Utilisez comme crème pour réduire la cellulite avec de l'huile essentielle de pamplemousse. Mélangez 1 cuillerée à soupe d'huile de noix de coco avec 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse, puis massez où nécessaire après la douche.
- 23. Démaquillant pour les Yeux** – Utilisez avec un coton comme démaquillant à la place de produits chimiques.
- 24. Crème à Raser** – Excellente alternative pour la crème à raser qui fait glisser le rasoir doucement et apaise la peau.
- 25. Sels de Bain** – Mélangez 1/4 de tasse d'huile de noix de coco fondue avec 1/4 de sels d'Epsom dans un bain extraordinairement bienfaisant.
- 26. Baume Réparateur des Coups de Soleil** – L'huile de noix de coco est un????? SPF 4 et peut apaiser et hydrater la peau lors d'un coup de soleil.
- 27. Lubrifiant Intime** – Souvent utilisée comme lubrifiant personnel de chambre et ne perturbe pas la flore vaginale comme d'autres lubrifiants.
- 28. Crème Anti-Age** – Mettez sur le visage de l'huile de noix de coco avant de vous coucher pour réduire les taches dues à l'âge et les rides.
- 29. Huile de Massage** – L'huile de noix de coco est une parfaite huile de massage et, mélangée avec des huiles essentielles de lavande et de menthe poivrée, elle détend et soigne les muscles endoloris.
- 30. Répulsif pour Insectes** – En mélangeant de l'huile de noix de coco avec des huiles essentielles de menthe poivrée, romarin, tea-tree et citronnelle, vous obtenez un répulsif anti-insectes meilleur et plus sûr que des produits chimiques.

Les Utilisations Médicales de l'Huile de Noix de Coco

- 31. Traitement de l'Alzheimer** – Prenez une cuillerée à soupe chaque jour pour soutenir le cerveau et prévenir l'Alzheimer dans un régime cétogène (à base de gras, pour réalimenter le cerveau).
- 32. Aromathérapie** – Utilisée comme support huileux parfait pour faire des remèdes maison avec des huiles essentielles.
- 33. Elimine le Candida** – L'huile de noix de coco contient de l'acide caprylique qui a des propriétés anti-microbiennes qui peuvent éliminer les levures (champignons) et le candida.
- 34. Supplément pour Brûler les Graisses** – Les recherches ont prouvé que les MCT trouvées dans l'huile de noix de coco contribuent à la perte de poids et aident votre corps à brûler les graisses utilisées pour l'énergie.
- 35. Equilibre Hormonal** – Les graisses bienfaisantes de l'huile de noix de coco soutiennent la thyroïde et les glandes adrénalines qui peuvent abaisser le taux de cortisone pour équilibrer naturellement les hormones.
- 36. Soutient la Digestion** – L'huile de noix de coco est facile à digérer et contient des composés qui détruisent les mauvaises bactéries. Elles augmentent la production des probiotiques et soignent l'intestin poreux.

37. Crème Anti-Fongique – Peut être utilisée pour traiter le pied d'athlète efficacement ainsi que les champignons de la peau.

38. Stabilise les Sucres Sanguins – L'huile de noix de coco contribue à équilibrer les niveaux de sucre dans le sang et les études médicales ont prouvé qu'elle améliore le diabète.

39. Pommade Curative – Peut être utilisée comme pommade pour traiter une peau sèche et éliminer les cellules mortes pour ceux qui ont de l'eczéma ou du psoriasis.

40. Supplément Anti-Cholestérol – Les études médicales ont prouvé que les graisses bienfaites de l'huile de noix de coco augmentent le cholestérol HDL et réduisent le LDL , contribuant ainsi à la bonne santé cardiaque.

Comme vous le voyez, les utilisations de l'huile de noix de coco ainsi que ses bienfaits pour la santé. sont nombreux.

Source : [Dr. Axe](#)