



## HUILE DE COCO – L'huile de coco en Ayurveda

En Ayurveda, l'**huile de coco** est considérée comme une huile rafraîchissante et nourrissante, bénéfique non seulement pour la peau mais aussi pour l'esprit. Sa texture légère et son parfum délicat favorisent le calme intérieur et la clarté mentale.

### Quand elle est utilisée

Elle est particulièrement recommandée pendant la saison chaude ou pour les constitutions sujettes à l'excès de chaleur interne, aux irritations ou aux inflammations cutanées.

L'huile de coco est souvent utilisée comme **huile de base** pour l'infusion de plantes ayurvédiques, permettant de créer des préparations spécifiques pour la peau, les cheveux ou les massages thérapeutiques.

### Traditionnellement utilisée pour:

Les massages corporels (*Abhyanga*) afin d'apaiser l'excès de chaleur et d'irritabilité

- ❖ L'**hydratation** des peaux sèches ou sensibles
- ❖ Le **soulagement** des rougeurs et inflammations cutanées
- ❖ La **nutrition** des cheveux et du cuir chevelu

### Bienfaits principaux

- ❖ Hydratation intense et durable
- ❖ Laisse la peau douce, souple et fraîche
- ❖ Renforce les cheveux tout en réduisant la sécheresse et la fragilité
- ❖ Effet apaisant et rafraîchissant sur le corps et l'esprit
- ❖ Protection naturelle contre les effets du soleil

### Bienfaits supplémentaires

- ❖ Procure une sensation immédiate de fraîcheur et de confort sur la peau
- ❖ Idéale en été ou dans les climats chauds pour apaiser la chaleur corporelle
- ❖ Détend, rafraîchit et aide à rétablir l'équilibre intérieur en réduisant le stress et les tensions

### Comment l'utiliser

- ❖ **Pour le corps** : appliquer le matin avant la douche et masser doucement pendant 15 à 20 minutes. Rincer à l'eau tiède avec un nettoyant doux.
- ❖ **Pour les cheveux** : masser le cuir chevelu et répartir sur les longueurs. Laisser agir au moins 10 minutes avant le shampooing.
- ❖ **Pour le bain de bouche (oil pulling)** : en Ayurveda, cette pratique se fait après le nettoyage de la langue et le brossage des dents.
- ❖ **Pour le visage** : appliquer quelques gouttes le soir comme soin hydratant naturel.

**Remarque :** dans les climats froids, l'huile de coco se solidifie naturellement — il suffit de la réchauffer légèrement au bain-marie ou de la faire fondre entre les mains avant utilisation.

**Huile de Coco – La fraîcheur et le parfum de l'été.**