

# Les plans beauté de Chloé



## L'HUILE DE COCO

Septembre 2022



By Question des Qi Libres

Série N°4

# L'HUILE DE COCO

---

*Outre sa grande résistance à la chaleur, l'huile de coco  
100% vierge a de multiple bienfaits pour le corps*



# L'HUILE DE COCO : HYDRATANTE POUR LA PEAU

---

## Propriétés :

L'huile de coco est riche en *vitamine A et E* et en *acide laurique*, connu pour ses propriétés *hydratantes*.

Nourrissant les *peaux déshydratées*, elle est aussi efficace sur les *peaux manquant d'élasticité* en leur amenant *souplesse et éclat*.

## Ingrédients :

Quelques gouttes d'huile de coco



## Préparation et application :

1 / Versez un peu d'huile de coco dans le creux de la main

Il se peut qu'elle se fige légèrement ce n'est que mieux pour éviter d'en avoir de partout

2/ Chauffez la entre les deux mains et masser délicatement votre peau dans de petit mouvement circulaire en insistant sur les zones plus épaisses (coudes, genoux, talons)

# L'HUILE DE COCO : NOURRIT LES CHEVEUX EN PROFONDEUR

---

## Propriétés :

Connue pour ses vertues hydratantes, elle est aussi efficace pour la peau que pour les cheveux surtout lorsqu'ils sont secs

## Ingrédients :

3 à 5 cuillères à soupe d'huile

## Préparation et application :

- Faites chauffer entre vos mains 3 à 5 cuillères d'huile
- Puis appliquez-la sur l'ensemble de la chevelure en insistant sur les pointes.
- Enveloppez vos cheveux dans une serviette chaude
- laissez agir toute la nuit.
- Rincez au réveil.



# L'HUILE DE COCO : DEMAQUILLANT NATUREL

---

## Propriétés :

Grâce à son corps huileux, l'huile de coco ajoute une flèche à son carquois. Elle permet de débarrasser la peau de toutes les impuretés et plus précisément du maquillage même *waterproof*. Exit les démaquillants coûteux et irritants.

Déconseillée pour les peaux grasses.

## Ingrédients et ustensiles:

Quelques gouttes d'huile de coco

Un coton

## Préparation et application :

Imbiber le coton d'huile de coco et passer le coton délicatement sur votre peau.

Pour démaquiller les yeux, partir du coin interne de l'œil vers l'extérieur



# L'HUILE DE COCO : BLANCHIT LES DENTS

---

## Propriétés :

L'huile de coco à un pouvoir nettoyant et blanchissant naturel

## Ingrédients et ustenciles:

Huile de coco  
cuillère à soupe



## Préparation et application :

- Prenez une cuillère à soupe d'huile de coco
- Faites un gargarisme durant 3 à 5 minutes.
- Crachez puis rincez vous la bouche à l'eau chaude
- Laver les dents comme d'habitude.

# L'HUILE DE COCO : APAISE LES COUPS DE SOLEIL

---

## Propriétés :

Hydratante, réparatrice et protectrice, l'huile de coco va apaiser la peau rougie par le soleil.

## Ingrédients et ustenciles:

Huile de coco

## Préparation et application :

Appliquez la comme un hydratant après-soleil.

Nourrissante, elle évitera également la peau de croco.



*Attention, elle ne doit surtout pas être appliquée avant une exposition solaire, au risque de brûler la peau.*

# L'HUILE DE COCO : APAISE L'ECZÉMA

---

## Propriétés :

Antibactérien et antifongique naturel, elle apaise les sensations de démangeaisons et réduit l'inflammation.

Sa teneur en vitamine E, permet de réparer le derme irrité et inflammé.

Remède naturel, elle constitue une bonne alternative aux crèmes chimiques en cas d'eczéma, surtout chez les bébés.



## Ingrédients et ustenciles:

Huile de coco

## Préparation et application :

Appliquez l'huile de noix de coco sur votre peau au moins deux fois par jour.

Ou quand vous en avez besoin

*Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:*

*Mes réseaux sociaux :*



*questiondesqilibres*



*@coaching.questiondesqilibres*

*Les versions téléchargeables en PDF*

*sur mon site web :*

*<https://questiondesqilibres.webador.fr>*



*By Question des Qi Libres*