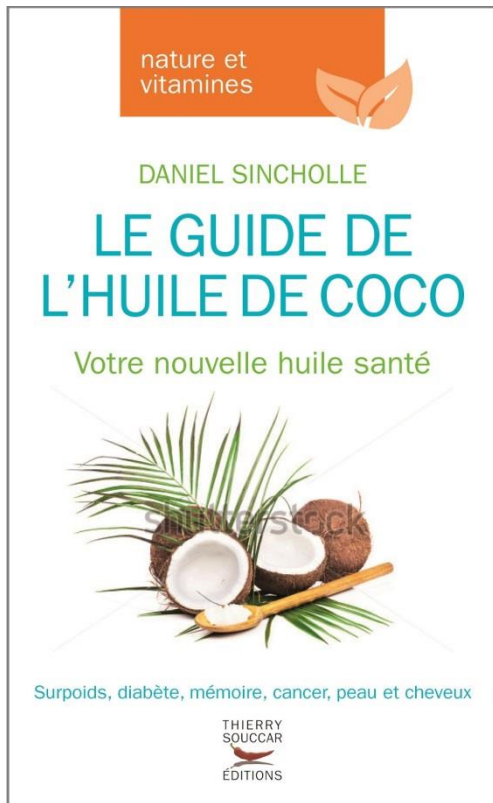


## L'huile de coco, un véritable élixir santé-beauté



Ce guide complet et accessible à tous va vous faire découvrir les innombrables bienfaits de l'huile de noix de coco. Longtemps dénigrée en raison de sa richesse en graisses saturées, l'huile de coco est aujourd'hui reconnue comme une huile extraordinairement saine, car elle renferme des **triglycérides à chaîne moyenne**, des graisses utilisées très rapidement, qui ne sont pas stockées.

Découvrez les multiples usages, souvent méconnus, de l'huile de coco – conseils d'utilisation à l'appui.

- Savez-vous qu'en l'intégrant à son régime, elle peut aider à perdre du poids plus rapidement ?
- Qu'elle est l'huile de choix pour la cuisson ?
- Qu'elle peut vous aider à triompher des infections ?
- Qu'elle est recommandée pendant un traitement contre le cancer ?
- Qu'elle peut retarder l'apparition d'Alzheimer ?
- Qu'elle nourrit les cheveux et leur donne de la brillance ?
- Qu'elle améliore l'hydratation de la peau et prévient les rides ?
- Qu'elle est non seulement sans danger mais prévient même hypertension et athérosclérose ?

### Un guide 100 % pratique

- Des repères pour bien la choisir et l'utiliser
- 20 recettes incontournables pour la cuisiner au quotidien
- Des conseils pour en faire son alliée « beauté » : spray hydratant, masque capillaire, fortifiant ongles, lotion anti-eczéma...



### A propos de l'auteur

Docteur en pharmacie et pharmacologue, Daniel Sincholle s'intéresse aussi de près à la nutrition. Il est l'auteur du *Guide des compléments antioxydants*, dans la même collection.

### Contact Presse

Marie Garcia  
04 34 14 80 09  
mgarcia@thierrysouccar.com

### Le guide de l'huile de coco

**Daniel Sincholle**  
Parution 10 septembre 2015  
216 pages – Format 11 x 18 – 9.90 €  
ISBN 978-2-36549-145-7