

Bien-être

Le jus d'aloë vera : une boisson saine et détox

JMN (Sce F&B)
Libreville/Gabon

L'ALOE vera, on le connaît en gel que l'on applique sur la peau pour l'hydrater, l'apaiser et la réparer en profondeur. Mais si ce gel est extrait des tiges de la plante, il faut savoir qu'on peut également consommer, en interne, le jus d'aloë vera.

Issu de la pulpe des feuilles, ce jus (qu'il est conseillé d'acheter bio dans le commerce, voire de faire soi-même !) regorge de bienfaits nutritionnels, santé et beauté...

Le jus d'aloë vera : un concentré de nutriments

Étant donné que l'aloë vera est une plante grasse qui regorge de nutriments, le jus issu de sa pulpe est lui aussi très intéressant d'un point de vue nutritionnel. En effet, le jus d'aloë vera est riche en vitamines A, B, et E. En minéraux comme le fer, le zinc, le calcium, le potassium, le phosphore, le chlore... Puis en anti-oxydants, des composés qui combattent l'action des radicaux libres dans l'organisme et qui nous protègent du vieillissement prématuré en favorisant la régénération cellulaire. En cas de petit coup de fatigue ou de baisse de régime, une



Photo : D.R

Consommée en jus, l'aloë vera est une boisson saine et détox.

cure de jus d'aloë vera ne peut que nous redonner le moral et la pêche, et chasser la fatigue et les coups de blues !

Le jus d'aloë vera pour une cure détox

Le jus d'aloë vera présente des propriétés purifiantes et détoxifiantes qui font de lui la boisson idéale pour faire une cure détox ! En effet, ce breuvage n'a pas son pareil pour éliminer les toxines qui encombrant l'organisme, et l'empêchent de fonctionner au mieux. L'action du jus d'aloë vera est particulièrement intéressante après une période riche en excès, car il est très efficace pour débarrasser les intestins des déchets qu'ils contiennent !

Le jus d'aloë vera pour lutter contre l'inconfort digestif

Bonne nouvelle pour les personnes qui souffrent de troubles digestifs (ballonnements, flatulences, douleurs gastriques, remontées acides, etc.) : le jus d'aloë vera est reconnu pour faciliter le fonctionnement du système digestif (et urinaire aussi d'ailleurs) et donc la digestion. Le jus d'aloë vera peut également être utile en cas de constipation passagère, car il booste en douceur le transit.

Le jus d'aloë vera, bon pour la peau

Les propriétés purifiantes du jus d'aloë vera ne sont pas intéressantes que pour notre organisme en interne : elles le sont aussi de l'extérieur ! En effet, consommé en cure, le jus d'aloë vera hydrate et assainit la peau : idéal pour les personnes

sujettes aux petits boutons d'acné, aux points noirs ou qui ont la peau grasse. Cerise sur le gâteau : comme l'aloë vera est une plante aux vertus cicatrisantes, son jus empêche la formation de petites plaies qui apparaissent parfois suite à un bouton.

Jus d'aloë vera : comment le consommer ?

Même s'il cumule les bienfaits santé et beauté, le jus d'aloë vera a un point faible : son goût, pour le moins... spécial. C'est pourquoi il est conseillé de le consommer en le mélangeant à du jus de fruit frais ou encore en le versant dans un smoothie.

Dernière indication : en cure, il est recommandé de ne pas consommer plus de 30 ml de jus d'aloë vera par jour.

Beauté

Pellicules : les erreurs à ne pas faire

JMN
Libreville/Gabon

Sans le vouloir, lorsqu'on a des pellicules, il arrive assez souvent que l'on amplifie le problème en voulant le résoudre à tout prix. Ces erreurs, qui peuvent avoir des conséquences désastreuses, sont donc à éviter coûte que coûte ! Le point avec le site de beauté Fourchette et bikini.

BEAUCOUP de femmes pensent que leur état pelliculaire est lié à une négligence de leur part. Mais en fait, il n'en est rien. Cet état est en réalité dû à une perte anormale et rapide des tissus superficiels du cuir chevelu, un phénomène appelé desquamation. Ce phénomène assez commun touche une personne sur deux. Vous pouvez donc souffrir, votre hygiène capillaire n'est pas en cause.

Évitez de décaper le cuir

chevelu

L'apparition des cellules mortes sur votre tête entraîne bien souvent une démangeaison du cuir chevelu. Face à cette situation inconfortable, plusieurs femmes ne résistent pas à l'envie de se bombarder régulièrement les cheveux de shampoing. Si cela vous arrive, sachez que le seul résultat que vous obtiendrez sera une hausse de la sensibilité et de l'irritabilité de votre cuir chevelu. Il est donc temps d'arrêter.

Ne vous improvisez pas chimiste

De la même manière, avec les petites peaux (ou squames) qui se détachent du cuir chevelu, certaines femmes se découvrent une vocation de chimiste : huiles essentielles, shampoings, crèmes à base d'alcool, tout y passe. Si vous aimez un tant soit peu vos cheveux, si vous ne voulez pas vous retrouver avec des cheveux

affaiblis et cassants, mieux vaut ne pas vous laisser tenter.

Laissez vos cheveux « respirer »

Vous avez honte de vos cheveux pelliculés et vous pensez que les camoufler sous un bonnet, un bandeau ou un quelconque autre couvre-chef vous épargnera le regard inquisiteur des copines ? Grossière erreur ! Vous ne réussirez qu'à étouffer votre cuir chevelu et à favoriser la prolifération des pellicules dans vos cheveux.

Se couper les cheveux ? Mauvaise idée

« Finalement, c'est parce qu'il y a des cheveux que les pellicules existent », c'est ce que vous vous dites quand vous décidez de vous couper les cheveux afin d'« avoir la paix ». Mais rappelez-vous, les hommes qui ont moins de cheveux que vous, sont davantage atteints par le problème. La longueur de vos cheveux

n'y est donc pour rien !

Évitez les produits irritants

Afin de ne pas aggraver davantage l'inflammation de votre cuir chevelu, l'application de colorations est à éviter à tout prix dans votre état. Celles-ci sont en effet le plus souvent composées d'ammoniac, un composant très irritant pour les cuirs chevelus fragiles. Cette restriction est également valable pour les lotions traitantes utilisées pour lutter contre la chute des cheveux.

En bref, des cheveux pelliculés, ça peut arriver à tout le monde. Ne vous affolez donc pas si vous en avez. Évitez les solutions toutes faites et optez plutôt pour une consultation chez le dermatologue. En général, une bonne hygiène de vie et un shampoing antipelliculaire suffisent à vous faire retrouver une chevelure saine et brillante. Ne vous faites donc pas trop de souci.

Trucs et astuces

Ces autres vertus de l'oignon

Taches sur les mains

Frictionner vos mains avec un demi-oignon que vous aurez trempé dans du vinaigre de cidre. Cette pratique atténuera et éclaircira vos mains.

Durillon et cors aux pieds

Coupez un oignon en deux. Retirez le cœur pour former un creux dans lequel vous mettez du gros sel marin. Laissez l'oignon macérer quelques heures puis récupérez le jus qui se sera formé. Appliquez-le sur vos corps ou vos durillons qui s'élimineront rapidement.

Pour assainir les petits boutons

Durant 3 minutes, frotter la partie de la peau attaquée par de disgracieux boutons sur et autour de l'acné avec une moitié d'oignon. Renouvelez avec l'autre moitié. Le faire avant de se coucher et ne surtout pas rincer.

Contre la toux

Hachez finement 6 oignons et mélangez-les avec une demi tasse de miel. Faites cuire la préparation au bain marie en laissant couvert durant deux heures. Filtrez le tout et versez dans un pot. En cas de toux, prendre une cuillère à soupe de ce « sirop » toutes les 2 ou 3 heures.

Pour faire baisser la fièvre

Placez des rondelles d'oignon sous vos pieds. Enfilez des chaussettes pour les faire tenir. C'est non seulement un excellent remède pour faire baisser la fièvre mais aussi la tension.

Vous pouvez aussi peler et écraser les oignons pour en recouvrir totalement vos pieds. Recouvrez-les d'un linge ou mettez des chaussettes pour faire une sorte de cataplasme. Enfermez vos pieds dans des sacs plastiques (sans serrer aux chevilles). Votre fièvre tombera très rapidement.

Rassemblés par JMN

Coin cuisine

Crabes farcis

Ingrédients :

- 4 gros crabes
- 250 g de crevettes décortiquées
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates
- 1/4 de piment
- 5 branches de persil
- du sel
- du poivre
- 1 jus d'un citron
- 1/2 cuillère à café de safran
- 5 brins de ciboulette

Préparation :

Cuire les crabes 20 minutes dans de l'eau bouillante salée ou dans un court-bouillon. Les refroidir et les décortiquer pour récupérer un maximum de chair. Laver et conserver les carapaces. Éplucher l'ail et l'oignon puis laver la tomate, le persil et le piment. Enlever les graines du piment et le hacher avec les crevettes, la tomate, l'oignon, l'ail et le persil. Mélanger le tout à la chair de crabe. Saler et poivrer. Ajouter le jus de citron, la ciboulette lavée et ciselée et le safran. Remplir les carapaces avec la farce et passer au four 15 minutes à 180°. Servez chaud en hors d'œuvre de préférence.

Proposé par JMN