



BEAUTY BOOK



LE MORINGA? Peut-être votre nouveau meilleur ami...

Ce super-aliment venu de la médecine ayurvédique est aussi efficace consommé en poudre qu'intégré à la formule de nos soins cosméto. Explications. PAR E. SURBRANCHE



La nouvelle bombe healthy

Qu'est-ce que c'est ?

Le moringa est un arbre cultivé en Afrique et en Inde, dont les feuilles sont utilisées depuis toujours par la médecine ayurvédique. Efficace contre une kyrielle d'affections, de l'hypertension aux ulcères, il est réputé pouvoir guérir plus de 300 maladies. Mieux connues outre-Manche, ses vertus commencent tout juste à être explorées en France.

Un complément alimentaire surdoué

Ce concentré de nutriments est une bombe : réduites en poudre, ses feuilles contiennent « 25 fois plus de fer que les épinards, 10 fois plus de vitamine A que les carottes, 17 fois plus de calcium que le lait, 15 fois plus de potassium que les bananes, quatre fois plus de protéines que les œufs... et une quantité impressionnante de vitamines B3, B6, B2, E, pas moins de 46 antioxydants et 18 acides aminés essentiels », explique la coach détox et bien-être Elodie Cavalier (Justabetterme.com). En cure d'un mois, commencer par une demi-cuillerée à café dans un jus au petit déjeuner et passer à une c. à c. après trois à cinq jours. Feuilles de moringa bio, env. 18€ sur Aduna.com

Un ingrédient cosméto hyperactif

Depuis qu'on a pris conscience des dommages cutanés provoqués par la pollution, les labos ont fait du moringa leur actif préféré. « Les tests ont permis de démontrer qu'il exerçait une protection cellulaire contre les agents polluants, la fumée de cigarette et le stress induit par la pollution », s'enthousiasme Pascale Mora, directrice de la communication scientifique Vichy International. Résultat : exit le sébum oxydatif, bonjour le glow. Grâce à sa teneur en vitamine A, il répare aussi les ongles cassés, protège et régénère les cheveux secs, ce qui explique sa présence dans la formule de nombreux soins capillaires. Bref, on n'a pas fini d'en entendre parler.



Huile Démaquillante Anti/Oxi, **Shu Uemura**, 44 €. Masque Peeling Clarté, **Maria Galland**, 46 €. Soin Damage Repairing & Rehydrating Haircare, **Kiehl's**, 21 €. Gel Frais Nettoyant Pureté Thermale, **Vichy**, 14 €.

© i-Stock, Gettyimages, P.P.