

Gazelle
NUMERO 48 - 2,70 €

LE MAGAZINE DE LA FEMME MAGHÉBINE

Gazelle

WWW.GAZELLEMAG.COM

NOVEMBRE DÉCEMBRE

L'ISLAM
ET LE DON
D'ORGANES

LES
NOUVEAUX
GESTES
BEAUTÉ

ELLES ONT
CHANGÉ
DE LOOK

ZOOM SUR
LES MOKHTAR
AWARDS

PREMIER HIVER
EN FRANCE

NOS MÈRES
RACONTENT

AU SECOURS
MON HOMME EST
TRÈS CONVOITÉ

COMMENT
ILS ONT

réussi!

CES ENTREPRENEURS QUI ONT SU TIRER
LEUR ÉPINGLE DU JEU

MODE

PRINCESSE
D'UN SOIR



M 05935 - 48 - F: 2,70 € - RD



MAR: 25 DH - ALG: 300 DA - TD: 4,90 DNT
BEL: 2,80 € - CH: 4 FS - CAN: 4,50 \$CAN



MODE
 & Beauté

Belle grâce à la nigelle

L'Égypte antique louait déjà les nombreuses vertus de ces petites graines parfumées de cumin noir provenant de la plante *Nigella Sativa*. D'après Abou Hourayra, le prophète Mohammed aurait également salué ses bienfaits. Mais la nigelle est aussi une alliée cosmétique de poids. Focus sur cette graine qui nous rend belles à en faire tourner les têtes ! PAR S.B.A.

J'ai une peau grasse à tendance acnéique. Quand j'ai un bouton ou une cicatrice, j'ai un remède infailible : j'applique une noisette d'huile de nigelle sur l'impureté ou la cicatrice. Pareil pour mes cheveux. Régulièrement, je les nourris avec des produits à base de nigelle et je masse longuement mon cuir chevelu. Grâce à ce geste, ma chevelure est revitalisée et résiste à tous les chocs (dessèchement dû au soleil, chute saisonnière...) » confie Lila, 23 ans. Bien que l'huile d'argan ait fait de l'ombre à sa cousine, l'huile de nigelle séduit de plus en plus de femmes. Riche en vitamine E, elle contient des caroténoïdes : deux antioxydants connus pour lutter contre l'apparition des radicaux libres destructeurs de cellules. Elle possède en outre un fort pourcentage d'acides gras essentiels, parmi lesquels l'acide linoléique qui participe à la reconstitution des lipides de la peau et favorise la bonne cohésion des cellules entre elles. C'est donc un soin idéal pour les peaux matures mais aussi pour les peaux jeunes en proie aux impuretés (eczéma, verrues, boutons...). Grâce à ses principes actifs anti-inflammatoires et antiseptiques, l'huile de nigelle est particulièrement adaptée aux peaux à tendance grasse et

acnéique, le cumin noir ayant une action assainissante et purifiante.

Une cure de jouvence pour nos cheveux Les multiples vertus de la nigelle en font une arme fatale pour nos cheveux, tant pour hydrater les pointes sèches et cassantes que pour assouplir un cuir chevelu sec et irrité... Mixez donc sur cette petite graine pour redonner du pepsi à votre capital capillaire ! Pour optimiser ses bienfaits, un conseil : mélangez-la à des huiles végétales nourrissantes comme le jojoba (10 ml d'huile essentielle de nigelle pour 40 ml de jojoba), et à des huiles essentielles stimulantes telles que l'ylang-ylang, le géranium rosat, le citron (10 à 20 gouttes selon le type et le nombre d'huiles essentielles utilisées). Des soins qui peuvent ensuite s'appliquer soit en massage effectué du bout des doigts sur le cuir chevelu, soit en masque sur les cheveux en insistant sur les pointes si celles-ci sont cassantes ou abîmés. Pour un traitement en profondeur, laissez reposer votre masque toute la nuit en couvrant vos cheveux d'une serviette chaude. Bon à savoir : l'huile de nigelle est un soin manucure miraculeux. Parfait pour être belle jusqu'au bout des ongles ! ■

Recettes « maison »

Recette soin purifiant pour la peau

- + 10 ml d'huile végétale de nigelle
- + 40 ml d'huile végétale de jojoba + 25 ml d'huile hydrolat de tea-tree + 25 ml d'huile hydrolat de lavande conservé avec 10 gouttes (0,3 ml) d'extrait de pépins de pamplemousse

Recette d'huile de massage articulaire

- + 25 ml d'huile végétale de nigelle
- + 50 ml de macérât de Millepertuis
- + 1 ml d'huile essentielle de Bouleau noir + 1 ml d'huile essentielle de thym saturoïdes

Recette soin pour cuir chevelu irrité

- + 40 ml de jojoba + 10 ml d'huile végétale de nigelle + 20 ml d'huile hydrolat de Nard + 20 ml de camomille
- + 10 gouttes (0,3 ml) d'extraits de pépins de pamplemousse



Pour le corps Huile végétale bio pour les problèmes cutanés (brûlures, gerçures, coups de soleil), Emma Noël, 9,50 €

Pour la peau Huile végétale bio fortifiante et purifiante, Aromazone, 9,90 €

Pour les cheveux Sérum réparateur, FIGU+ par Oriental Labs, 60,90 €

Pour tout Huile de nigelle forte de Syrie, Alepia, 16,95 €
 Thé noir à la nigelle, Saouda, 3,50 €

Pour mains et ongles Crème mains et ongles, Belle Nigelle, 21 €