

Les mystères et les bienfaits de l'huile d'Argan

by Michel Terrier

<http://terriermichel.wordpress.com/2014/04/15/les-mysteres-et-les-bienfaits-de-lhuile-dargan/>

Bénédicte Demmer - medisite.fr

Venue des contrées marocaines où elle est largement utilisée en cuisine, l'huile d'argan est un vrai cocktail de beauté pour le corps.

L'huile d'argan c'est quoi ?



L'huile d'argan est obtenue à partir de l'arganier, un arbre que l'on trouve dans l'ouest de l'Algérie ou du Maroc. C'est une des huiles qui contient le plus de vitamine E, d'acides gras insaturés et d'antioxydants ce qui lui confèrent des propriétés cosmétiques très prisées par les plus grandes marques.

Il existe deux formes d'huile d'argan :

- **L'huile d'argan vierge** qui a une couleur claire car elle n'est pas torréfiée, est utilisée dans les produits cosmétiques.
- **L'huile d'argan torréfiée** qui a un goût fort et prononcé et une couleur sombre, employée en cuisine.

Elle combat le vieillissement de la peau



Vous ne savez pas quoi choisir comme crème anti rides ? Prenez celle à base d'huile d'argan. Les acides gras essentiels qu'elle contient forment une barrière protectrice sur les cellules de la peau. Du coup, elle empêche l'attaque des radicaux libres qui sont responsables du vieillissement cutané. A tout cela s'ajoute son pouvoir hydratant qui restaure l'épiderme et réduit les rides. Un vrai produit miracle !

En pratique : Se procurer une crème de jour ou antirides à l'huile d'argan et en appliquer quotidiennement sur les zones à traiter.

Une noisette d'huile d'argan pour cicatriser plus vite



En cas de légères cicatrices, l'huile d'argan peut s'avérer utile. Polyphénols, caroténoïdes, squalènes.... Sa composition est un vrai cocktail antiseptique. Excellent désinfectant, elle nettoie les plaies superficielles. Elle restaure également l'épiderme grâce à son action nourrissante.

En pratique : Mettre une noisette d'huile d'argan sur son doigt et appliquer sur la cicatrice non ouverte puis masser légèrement.

Elle apaise les brûlures



Coups de soleil, rougeurs, brûlures... L'huile d'argan est LE remède pour les peaux endommagées. Elle possède une action anti-inflammatoire qui apaise les peaux brûlées et soulage la douleur.

En pratique : Appliquer une noix d'huile d'argan directement sur l'inflammation (sauf plaie ouverte) et masser doucement.

Un remède contre les mycoses



L'huile d'argan peut soulager les mycoses de la peau.

En pratique : Mélanger de l'huile d'argan et de l'argile verte. Appliquer la pâte sur la peau lésée et laisser poser une quinzaine de minutes. Rincer le tout puis ré-appliquer de l'huile d'argan seule. Refaire ce remède tous les soirs jusqu'à guérison.

A noter : Ce masque peut aussi être utilisé en cas d'acné. Contrairement à ce que l'on peut croire, même si l'huile d'argan est grasse, elle n'est pas déconseillée pour les peaux qui sécrètent beaucoup de sébum.

Attention : Le remède ne fonctionne que sur une longue durée.

Une solution astringente pour une peau parfaite



Oubliez les produits chimiques qui saturent votre peau et utilisez de l'huile d'argan pour la nettoyer en douceur. Grâce à sa teneur en polyphénols et tanins végétaux, elle assainit la peau et la rend plus belle. Les pores sont resserrés et le teint éclatant.

En pratique : Une fois par semaine, réaliser un masque à l'argile verte et à l'huile d'argan. Mélanger 25g d'argile avec quelques gouttes d'huile d'argan, puis rajouter un peu d'eau pour former une pâte onctueuse. Appliquer sur le visage, laisser sécher puis rincer abondamment.

Finie la cellulite grâce à l'huile d'argan



Adieu les capitons ! Contre la cellulite, l'huile d'argan possède un ingrédient miracle : les tocophérols. Ces composants provoquent un effet drainant sur la peau et stimulent la circulation sanguine. Résultat : la graisse stockée est délogée.

En pratique : Prendre de l'huile de massage à l'huile d'argan et l'appliquer sur la zone à traiter. Masser en effectuant des petits cercles pendant une minute afin de faire pénétrer. Répétez le plus souvent possible.

Elle adoucit les peaux sèches



Tous les jours, offrez-vous un soin à l'huile d'argan. Non seulement, son odeur est très agréable mais en plus elle hydrate les peaux desséchées. Pour cause, elle contient des acides gras essentiels qui nourrissent la peau de lipides nécessaires à sa régénération et empêche l'eau de s'évaporer.

En pratique : Masser chaque jour votre peau avec de l'huile d'argan. Pour bien faire pénétrer, effectuer des gestes circulaires. Pour une meilleure efficacité, répéter ces gestes tous les jours.

Un excellente huile contre les cheveux cassants



Contre les cheveux secs, cassants et les pointes fourchues, l'huile d'argan une alliée de taille. Riche en acide gras essentiels, c'est l'une des huiles qui contient le plus d'acides gras insaturés. Elle peut restaurer les cheveux et les rendre doux et brillants.

En pratique : Recouvrir ses mains d'huile d'argan et l'appliquer sur toute la chevelure jusqu'à ce qu'elle soit entièrement imbibée. Masser en faisant des petits cercles. Mettre une serviette tiède sur la tête et laisser agir le plus longtemps possible avant de rincer.

Sources

Phytothérapie la santé par les plantes, Vidal, Reader's Digest, 2007.

L'huile d'argan, Leïla Sassi, Marabout, 2012.