

Recette de beauté

Au Pérou, le lac Huacachina est connu depuis longtemps pour ses propriétés thérapeutiques. Les gens se baignaient dans son eau tapissée de spiruline pour guérir des rhumatismes et des maladies de peau.

Au Tchad, les Kanembou se font des cataplasmes de spiruline pour guérir des blessures. Ils se baignent aussi dans l'eau de leur lac chargée de spiruline pour adoucir la peau.

Des laboratoires en Asie et aux Etats-Unis commercialisent depuis les années 1970 des crèmes de beauté à base de spiruline.

La spiruline, saveurs et vertus de Belda Sisso

Masque

Mélangez dans un bol...

- 1 cuillère à soupe d'argile blanche
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café de spiruline
- 1 cuillère à café de gel d'aloé vera

Ou

- Une cuillère à café de spiruline
- Une cuillère à café de miel
- Quelques gouttes de citrons

