

Forme et bien-être

Purifier son organisme après les fêtes

JMN (Sce Santé Magazine)
Libreville/Gabon

Les fêtes de fin d'année sont synonymes d'excès et notre corps est le premier à en subir les conséquences. Alors, pourquoi ne pas se lancer dans une petite cure détox ? On élimine les toxines et on redonne un coup de fouet à son organisme, grâce à différentes recettes.

UNE BOISSON DÉTOX AUX AGRUMES

Dans 2 litres d'eau, ajoutez 10 feuilles de menthe fraîche, un citron, une orange et un concombre coupés en morceaux et quelques glaçons. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de siroter.

Le concombre est constitué d'environ 95 % d'eau et est riche en vitamine A, en fer, en phosphore et en potassium. Il stimule la circulation sanguine et lymphatique et a des propriétés qui aident à évacuer les toxines de l'organisme.

EAU DÉTOXIFIANTE À LA PASTÈQUE

Lorsque le foie ne fonctionne pas correctement, le corps n'a plus la capacité d'évacuer les toxines, ce qui peut conduire à des problèmes de santé tels que les œdèmes. La pastèque contient du glutathion, un antioxydant qui restaure les fonctions du foie et qui aide à la détoxification du corps et donc à la perte de poids. Pour préparer une boisson détox pour le foie à base de pastèque, coupez un morceau de pastèque en morceaux et congelez-les.

Mettez-les ensuite dans une bouteille. Ensuite, ajoutez 10 feuilles de menthe et 1 litre d'eau filtrée et laissez reposer pendant 10 minutes avant de boire. Cette eau vous permettra de stimuler votre métabolisme, tout en vous aidant à éliminer les toxines de l'organisme.

BOISSON AU PAMPLEMOUSSE

Dans une bouteille, versez 1 litre d'eau et ajoutez des tranches de pamplemousse. Ensuite, placez la bouteille au réfrigérateur pendant toute une nuit, avant de boire votre boisson détox pour le foie. Le pamplemousse est un fruit rafraîchissant ayant des propriétés dépuratives, digestives et diurétiques. Faible en sucre et en calories, le pamplemousse est un bon allié minceur. D'autre part, ce fruit permet de stimuler

la fonction du foie et de drainer la vésicule biliaire.

EAU « DÉTOX » ANTIOXYDANTE

Dans 1 litre d'eau, ajoutez un citron vert coupé en tranches, 12 feuilles de basilic et 8 fraises, puis à l'aide d'une fourchette, écrasez les ingrédients pour extraire leur jus. Placez votre boisson détox au réfrigérateur et laissez refroidir toute la nuit avant de boire. Le basilic est riche en antioxydants, en vitamine K et en fer. Cette herbe permet de prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète. Le basilic permet d'évacuer les toxines du foie et de protéger ses cellules.

THÉ VERT GLACÉ

Le thé vert peut aider en cas de problèmes d'insuline, tandis que les autres ingrédients aident à perdre du

poids et à détoxifier le foie. Dans une carafe, mettez 8 sachets de thé ou 4 cuillères à soupe de thé en vrac pour 8 tasses d'eau. Laissez infuser dans de l'eau tiède pendant 3 minutes (sans faire bouillir l'eau).

Pour servir cette boisson détox pour le foie, dans un verre vide, mettez 3 feuilles de menthe, 2 tranches de concombre, ½ citron vert pressé, une cuillère à café de miel et un glaçon, puis versez le thé glacé.

Le thé vert contient des composés comme les catéchines, les saponines et les flavonols qui détoxifient, stimulent les fonctions du foie et réduisent l'absorption de gras. Ces composés du thé sont également efficaces pour évacuer les toxines du corps et favoriser la digestion.

BOISSON « DÉTOX » AU

GINGEMBRE

Pour 3,5 litres d'eau, il vous faut le jus de 4 citrons, 2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé et 1 cuillère à café de piment de Cayenne. Dans une casserole, laissez mijoter l'eau, ajoutez le jus des citrons et le gingembre, puis mélangez. Ensuite, ajoutez le piment de Cayenne et laissez mijoter pendant 15 min. Laissez votre boisson détox refroidir, avant de la consommer. Le gingembre est une plante aux multiples bienfaits. Il a des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et antioxydantes qui régulent les sécrétions du foie et de la vésicule biliaire. Toutes ces boissons détox, essentiellement pour le foie, sont à prendre en cure ne dépassant pas 15 jours et que vous pouvez renouveler 2 à 3 fois par an.

Beauté

Port des bijoux : mode d'emploi

L.R.A.
Libreville/Gabon

Une fois votre tenue arborée, arrive l'étape fastidieuse du choix des accessoires assortis. Certaines le font à la va-vite, avec ce qu'elles ont dans leur tiroir, en prenant tout juste soin de marier les couleurs. D'autres ont un éternel bijou en or dont elles ne se séparent jamais. Et si les accessoires n'étaient pas qu'un assemblage de boucles, bracelets et autres sautoirs ?

Wilgrace Nguety, actrice, a une méthode bien à elle pour les boucles d'oreille. « Les pendantes quand je mets une robe bustier, ou longues manches. Celles qui tiennent

sur l'oreille, lorsque j'ai des vestes ou des chemises. Ça va aussi dépendre des coiffures. Avec de longues tresses, je préfère mettre des pendantes rondes qui se verront. Si la coiffure est relevée en chignon, je mettrai de petites boucles discrètes en journée, et, en soirée, je mettrai des boucles pendantes pour valoriser mon cou. »

Macy Illema, notre chanteuse à la voix phénoménale, a aussi partagé sa façon de choisir ses boucles d'oreille : selon la coiffure et la circonstance. Christelle Abena, une fashionista confirmée, a aussi sa petite recette pour accessoriser ses tenues : « En fonction des vêtements, je ne mélange pas l'or et l'argent. En même temps, il y a des bijoux de jour et de nuit. Ils seront discrets lorsqu'on a déjà une tenue surchargée et



Photo : DR

Le port des bijoux respecte un mode d'emploi qui est fonction de la morphologie.

extravagants lorsque c'est à eux de relever l'éclat de la tenue. »

Et, enfin, Laury Kanse qui a des éternelles boucles, colliers et sautoirs qu'elle arbore en toutes circonstances en évitant seulement d'associer l'or et l'argent.

Dans ces points de vue féminins, nulle part ne figure la forme du visage. Tout s'arrête à la tenue de jour ou de nuit. Pourtant, d'après les professionnels de la mode, les accessoires ne font pas qu'accessoiriser. À eux seuls, les bijoux peuvent changer le style d'une tenue. Mieux, ils ont même le pouvoir d'aider à dissimuler les petits complexes féminins. Ainsi, le choix des bijoux doit être fonction des morphologies au-delà des recettes des femmes plus-haut.

En premier, les boucles d'oreilles ne doivent pas avoir la même forme que le visage. Il est ainsi déconseillé de porter des créoles lorsque l'on a un visage arrondi. Et s'il vous prenait l'envie d'allonger votre cou et d'affiner le visage, misez sans hésiter sur des dormeuses, surtout lorsqu'elles sont portées avec un joli chignon.

Pour ce qui est du collier, la logique s'inverse : si on est fine, on préfère les modèles fins et vice-versa. La raison ?

Lorsqu'on a une taille de guêpe, il n'est pas très distingué de porter des modèles imposants à pierres, qui risquent de paraître plus gros que vous.

Quant aux bagues, celles qui ont des doigts longs et fins ont la chance de pouvoir porter tout type de bagues,

en évitant simplement les formes trop strictes, carrées ou rectangulaires par exemple. Les phalanges courtes miseront sur des anneaux fins ornés de pierres longues et ovales, histoire de les allonger un peu. Pour les doigts un peu potelés, les meilleures alliées seront les

bagues bombées, qui les affineront comme par magie. En ce qui concerne les bracelets, portez-les uniquement sur les poignets (et non pas sur les biceps) et on n'hésite pas à les multiplier car ainsi, ils donnent l'impression que les bras sont plus minces.

CONSERVATION DE LA PROPRIÉTÉ FONCIÈRE ET DES HYPOTHÈQUES

AVIS AU PUBLIC

Conformément aux dispositions de l'article 33 de l'ordonnance 5/PR du 13 février 2012, le Conservateur de la Propriété Foncière porte à la connaissance du public que des procédures d'immatriculation sont engagées suivant les réquisitions et pour les parcelles dont les références sont précisées dans le tableau ci-dessous.

Les éventuelles oppositions aux immatriculations seront reçues à la Conservation de la Propriété Foncière dans le délai de 15 jours à compter de la date de parution du présent avis, passé ce délai, la forclusion sera encourue.

N° de la R. I.	Date de la R. I.	Parcelle	Section	Ville ou District
12 285	29 octobre 2015	110	CM9	Owendo
12 286	29 octobre 2015	22	BD3	Owendo
12 353	23 décembre 2015	165	YC6	Libreville
12 357	31 décembre 2015	244	CK4	Owendo
12 358	04 janvier 2016	4	ZN5	Libreville



P.O. Annick AYONG

Trucs et astuces

Du papier journal pour des vitres propres

Ne jetez plus vos journaux ou anciennes brochures publicitaires, elles pourront vous être utiles comme support nettoyant, en remplaçant vos éponges ou essuie-tout. Pour ce faire, froissez-les en chiffons, puis vaporisez du produit nettoyant vitre, comme d'habitude, sur toute la surface des vitres, puis essuyez vigoureusement avec les papiers froissés. Les traces disparaîtront au séchage naturel des vitres

Du vinaigre blanc pour des vitres qui brillent

Pour les traces tenaces ou récalcitrantes sur vos vitres, mélangez du vinaigre blanc et un peu d'eau chaude, et frottez avec le scotch brite d'une éponge (côté vert de votre éponge), puis passez du papier journal ou revue de pub comme indiqué dans l'astuce précédente. Vos vitres retrouveront toute leur transparence, et seront éclatantes.

Nettoyer une carafe à vin

Le nettoyage d'une bouteille, d'une carafe à vin, d'un vase ou n'importe quel récipient dans lequel on ne peut pas passer les doigts est souvent un réel problème et il n'est pas évident d'obtenir un résultat irréprochable. Il existe cependant quelques astuces, afin d'obtenir un résultat optimal. Commencez par mettre dans votre carafe un verre de vinaigre blanc pour éliminer le calcaire, puis mettez une bonne cuillère à soupe de gros sel qui aura le même rôle que le grattoir d'une éponge. Secouez votre carafe énergiquement, jusqu'à ce que le calcaire ou les traces aient disparu. Rincez plusieurs fois votre carafe, afin de faire disparaître toute odeur.

Rassemblés par L.R.A.