

PREPARATION DE LA SEMAINE

Lotion au melon et au lait

Ecrasez la pulpe d'un melon puis filtrez-la pour en obtenir 5 cl de jus. Versez ce jus dans 5 cl de lait puis ajoutez encore 5 cl d'eau. Mélangez le tout dans un flacon en verre en secouant bien.

Vous pouvez maintenant vous nettoyer le visage à l'aide d'un coton, matin et soir. Votre peau ne sera plus seule.

Cholestérol

Les cornichons sont excellents, car ils sont riches en pectine et en aluminium. 2 ingrédients dont les bienfaits sont doubles :

- Ils stimulent l'action des acides biliaires en absorbant le cholestérol.
 - Ils favorisent l'élimination efficace du cholestérol, en même temps que les autres déchets de l'organisme.
- D'autres aliments peuvent contribuer à réduire le taux de cholestérol, notamment les prunes, le concombre, les piments et les raisins.

YEUX SECS

La sécheresse des yeux et l'inconfort qui en découle peuvent être des symptômes de certaines formes d'arthrite, notamment l'arthrite rhumatoïde. Cependant, une personne peut avoir les yeux secs pour d'autres raisons. C'est pourquoi, si vous souffrez de sécheresse chronique des yeux ou si vos symptômes sont très prononcés, consultez votre médecin.

- Un allergie au gluten, substance présente dans les produits à base de grains de blé, de seigle, d'avoine ou d'orge, peut être à l'origine de ce problème oculaire.
- Si vous avez les yeux secs, évitez ces aliments pendant quelque temps, pour savoir si vous constatez une amélioration.
- Une étude a démontré que sur 17 patients souffrant de graves problèmes de sécheresse des yeux, la moitié d'entre eux avaient constaté une amélioration significative, après avoir consommé à prendre des suppléments de vitamine C, à raison de 3 grammes par jour, ainsi que des suppléments de vitamine B6, à raison de 50 mg par jour.

Les carences en vitamine A et B2 sont également associées aux problèmes de sécheresse des yeux. Demandez conseil à votre médecin pour toute médication.

BRONZAGE

Gardez sa bonne mine

On est si jolie bronzée qu'on est prête à tout pour ne pas débrunir. Rassurez-vous ! Pour conserver un teint lumineux rien de tel qu'un bon gommage.

Ne le fuyez pas sous prétexte qu'il éclaircit le bronzage. En éliminant les cellules mortes à la surface de l'épiderme, il débarrasse la peau de ce vilain film gris, qui, justement, ternit votre hâle. Appliquez-le sur peau humide, c'est moins agressif, et insistez bien sur la partie médiane.

Comme votre peau s'est épaissie au soleil, vous pouvez sans hésiter augmenter la cadence : jusqu'à deux gommages par semaine pour les peaux grasses et un pour les peaux sèches.

Après le «grattage» le réconfort du masque. Purifiant ou hydratant, son effet est immédiat.

Gommage : mélangez de la poudre d'amandes avec de l'huile de germe de blé ou de l'huile d'amande douce jusqu'à l'obtention d'une pâte consistante. Appliquez...

LU POUR VOUS

Des chercheurs suisses ont évalué les efforts de trois produits anti-cholestérol sur le risque de mortalité par maladie cardiovasculaire.

Et ce sont les acides gras oméga-3 qui réduisent le plus ce risque (diminution de 23 %), devant les statines et les fibrates, les deux classes de médicaments les plus couramment prescrits pour faire baisser le taux de cholestérol !

Si les chercheurs n'expliquent pas encore cet effet, il ne semble cependant pas dû aux vertus anti-cholestérol des oméga-3, dix fois inférieures à celles des statines.

CONSTIPATION

Les aliments laxatifs

Tout un arsenal de potions et de cataplasmes ont ainsi vu le jour pour soulager, voire guérir, cette affection provoquant ballonnements, douleurs abdominales, malaise, mauvaise haleine ou migraines ...

De l'artichaut au yaourt en passant par la moutarde, l'huile d'olive ou encore les pruneaux, vous trouverez certainement parmi ces remèdes celui qui vous convient.

Une soupe de carottes

Constipation et diarrhées sont effacées en quelques heures grâce à une soupe de carottes, qui possède une fonction régulatrice du transit intestinal. Faites cuire 1 kg de carottes dans 1 litre d'eau pendant deux heures, puis passez-les à la moulinette. Consommez cette purée bien chaude.

Mangez des pruneaux

Des générations successives les ont consommés à toutes les sauces pour lutter contre la constipation : très riches en fibres, les pruneaux constituent un bon régulateur du transit intestinal. Les anciens les mangeaient gorgés d'eau et cuits pendant deux heures, ou crus après qu'ils eurent trempé une journée dans l'eau froide.

Sans oublier leur eau de cuisson, elle aussi chargée de principes actifs et qu'il fallait boire avant de se jeter sur les fruits. Leur richesse en potassium et leur faiblesse en sodium permettent en outre de corriger une légère hypertension. De surcroît, leur teneur assez forte en magnésium nous éloigne également des crampes, de l'irritabilité et de la fatigue. Enfin, bien que sec, ce fruit conserve une certaine quantité de vitamine C. De quoi stimuler les défenses de l'organisme.

Savourez des yaourts aux pruneaux

Selon une étude publiée dans le *Journal of the American Medical Association*, un mélange de yaourt et de pruneaux soulage efficacement la constipation : sur cent quarante-quatre patients, tous ont été améliorés par un tel traitement. Les vertus du pruneau étant mises de côté, on pense que la

bactérie *Lactobacillus acidophilus* du yaourt n'est pas étrangère à ces résultats surprenants.

Des artichauts

Depuis le Moyen Age, ce légume-fleur est considéré comme une panacée. Il était recommandé contre l'insomnie, les troubles du foie et les maux de reins. Il entrainait également dans la composition de produits de beauté.

Aujourd'hui, après être passé en laboratoire pour analyses détaillées, l'artichaut est surtout réputé pour ses qualités dans le traitement des troubles hépatiques.

Grâce à ses vertus antitoxiques et diurétiques, il est particulièrement recommandé en cas de congestion et d'insuffisance hépatique, de constipation, d'intoxication alimentaire, d'insuffisance rénale, de rhumatisme et même d'arthritisme.

Un détail à ne pas négliger si vous souhaitez vous lancer dans une cure à l'artichaut : l'eau de cuisson servie en potage est aussi très bonne pour le foie et la vésicule. Pour éradiquer une constipation embarrassante, versez une cuillerée à café d'un mélange de feuilles et de tiges d'artichaut coupées menu dans

50 cl d'eau bouillante.

Laissez infuser dix minutes, passez et buvez deux tasses par jour. (Voir en pharmacie et herboristerie).

Jus d'orange à l'argile

Prenez d'un côté un jus d'orange frais et de l'autre un peu d'argile verte. Délayez 1 cuillerée à café d'argile dans le jus et buvez le tout à jeun. Pour que le breuvage fasse effet, il faudra attendre quelques minutes avant de prendre votre petit-déjeuner. La cure idéale durera une quinzaine de jours.

Mangez de la moutarde

Grecs et Romains anciens étaient-ils constipés ?

Non. C'est qu'ils ont suivi à la lettre les ordonnances de cataplasmes de moutarde que conseillaient le fameux Hippocrate à ses patients dès le Ve siècle. Sans oublier d'épicer leurs plats de graines de moutarde, elles aussi aux effets laxatifs.

La moutarde noire, en tant que constituant de base des cataplasmes, stimule l'organisme, fait baisser la fièvre et peut provoquer des vomissements bienvenus. Depuis très longtemps donc, la moutarde fournit une épice très appréciée pour relever les plats mais aussi des com-

posés médicamenteux. Bref, épicer ses plats de moutarde favorise le transit intestinal et prévient la constipation.

Buvez de l'huile d'olive

Consommez de l'huile d'olive est un moyen facile d'améliorer son transit intestinal (voir encadré ci-contre).

Dans les régions méditerranéennes, un traitement traditionnel de la constipation consiste à absorber une cuillerée à soupe d'huile d'olive chaque matin à jeun. Avantage annexe, l'huile d'olive est, contrairement à de nombreux laxatifs et mêmes à certaines fibres alimentaires, parfaitement tolérée par l'intestin.

On peut également, tous les jours le matin à jeun, avaler un verre de jus de pamplemousse ou d'orange enrichi de 3 cuillerées à café d'huile d'olive et de 6 cuillerées à soupe de jus de citron.

F. D.

GLAUCOME

On a observé que la rutine, une substance organique présente dans les légumes, pouvait faire diminuer la pression intra-oculaire.

Certains experts conseillent donc aux personnes atteintes de glaucome d'adopter un régime alimentaire basé sur une forte consommation de légumes.

APPRENEZ A CONNAITRE

Le krill

Le mot «krill» est un terme qui désigne plusieurs espèces de petits crustacés marins. Selon les données paléontologiques, il existe depuis environ soixante millions d'années.

Etant la source la plus riche en protéines marines, il sert de nourriture à de multiples espèces d'animaux marins dont certaines baleines. Mais il s'avère également extrêmement riche en nutriments et pour cette raison, est devenu l'un des meilleurs compléments nutritionnels multifonctionnels actuels.

Le krill est multifonctionnel essentiellement à cause de son action bénéfique sur les membranes des cellules.

Régulateur de digestion

Grâce à ses enzymes digestives vivantes, à ses protéines facilement assimilables, à ses peptides, à ses acides aminés essentiels, à ses oligo-éléments et à ses fibres, le krill facilite hautement la digestion.

Rappelons que la cuisson de la nourriture et les aliments transformés entraînent une

accumulation d'aliments non digérés qui peuvent encrasser et causer une grande variété de problèmes. De plus, l'organisme tend à produire moins d'enzymes en vieillissant, surtout si le système digestif est par ailleurs déficient.

Puissant allié du cerveau

Le cerveau humain est composé d'environ 60 % de matières grasses. D'autre part, c'est le tissu le plus riche en membranes.

Les acides gras sont donc les constituants essentiels de toutes ces membranes cellulaires. Les lipides contenus dans le krill sont très riches en acides gras insaturés et en oméga 3 EPA et DHA. Or, le DHA est un des acides gras que nous trouvons en plus grande quantité dans le cerveau.

Combinés à l'action des antioxydants, ces acides gras agissent favorablement en maintenant l'intégrité structurale des membranes des cellules, en facilitant l'absorption des vitamines, en transportant le cholestérol et en favorisant la production des eicosanoïdes. En fournissant les ingrédients nécessaires, le krill aide ainsi à maintenir le bon fonctionnement du cerveau.