

PREPARATION DE LA SEMAINE

Crème au miel et aux œufs

Votre chevelure a-t-elle besoin d'un coup de fouet ? Etalez sur cheveux secs un mélange composé de 1 cuillerée à café de miel et d'un jaune d'œuf.

Massez puis laissez agir au moins dix minutes, la tête recouverte d'une serviette chaude. Lavez-vous ensuite les cheveux normalement.

LE GINSENG

Pour bien passer le ramadhan

Cette année, c'est à vous que revient la tâche de préparer les repas du ftour et même d'organiser certaines soirées qui réuniront parents, oncles, tantes et cousins... Il va falloir être présente sur tous les fronts.

Le ginseng est un **stimulant intellectuel et physique** qui a fait ses preuves. Songez qu'il est utilisé par les Chinois depuis des millénaires... Il aide l'organisme à s'adapter à l'effort en diminuant la sensation de fatigue. (Disponible en pharmacie dans la gamme phytopharm).

LE RAISIN

Du tonus à picorer !

Quand on sait qu'il recèle des vertus santé, il n'y a vraiment aucune raison de s'en priver surtout pendant ce mois sacré de Ramadhan. Diurétique grâce à sa richesse en eau et en potassium reminéralisant grâce à sa teneur en magnésium, calcium, fer et phosphore, le raisin est également considéré comme un draineur du foie. Buvez trois verres de jus par jour entre les repas : une véritable cure d'énergie ! Le noir fait partie des fruits les mieux pourvus en polyphénols, après le kaki. Concentrés dans sa peau et ses pépins, ils lui donnent son côté astringent.

Ils ont d'ailleurs un effet protecteur sur les vaisseaux sanguins, les cellules et le système cardiovasculaire, car ils préviennent notamment la formation de caillots sanguins. Enfin, le raisin est réputé laxatif, ses pépins (de 3 à 5 % de son poids) contenant de la lignine.

LA PLANTE A CONNAÎTRE

L'alfalfa

La densité osseuse augmente jusqu'à l'âge de 35 ans environ puis elle diminue progressivement. Les os deviennent alors plus minces et plus fragiles. La baisse d'imprégnation œstrogénique accélère le phénomène d'où les problèmes d'ostéoporose majeurs après la ménopause. Les fractures de la hanche, des côtes et des vertèbres sont les plus fréquentes.

L'alfalfa est conseillée pour réduire le risque d'ostéoporose grâce à la présence d'un œstrogène végétal, le coumestrol, dont l'action « hormone-like » couplée à l'efficacité reminéralisante de la silice et du calcium contribue à préserver la masse osseuse.

PRUNEUX

● Particulièrement connus pour leurs propriétés laxatives, les pruneaux sont aussi une excellente source de bêta-carotène et de cuivre.

CRAMPES MUSCULAIRES

Des études ont permis d'associer les crampes nocturnes à une **carence en potassium**. Ici encore, les victimes de crampes ont constaté une nette amélioration de leur état, après avoir remédié à cette carence. Le poisson, les tomates, les raisins secs, les bananes et le jus d'orange sont de bonnes sources alimentaires de potassium.

BALLONNEMENTS ET FLATULENCES

Le charbon au pouvoir absorbant

La médecine actuelle préconise le charbon. Mas le charbon dont nous parlons est le charbon activé. Cela demeure du charbon végétal, mais traité à très haute température pour augmenter son pouvoir absorbant.

Il se présente sous forme de petits granules noirs de comprimés ou mieux de gélules (elles ne teintent pas la bouche en noir). Vendus en pharmacie, ces produits luttent efficacement contre les ballonnements et les flatulences. Le charbon contient en effet, des molécules capables d'absorber bulles de gaz et bactéries qui les produisent.

Comment ? En les enrobant comme des bonbons ! Ces gaz proviennent d'une fermentation anormale des aliments ingérés. Une fois qu'ils sont éliminés, le ventre fonctionne à nouveau normalement.

Un inconvénient : les selles peuvent être teintées de noir et l'ingestion trop rapide de ces granules ou gélules peut provoquer une légère constipation. Il reste que le traitement au charbon activé est sans doute le meilleur qui soit dans ce domaine. Mais il existe d'autres « trucs ».

Au fil des ans, on a observé que de nombreuses personnes réussissaient à atténuer leur problème lorsqu'elles ajoutaient de petites quantités d'ail ou de gingembre aux aliments reconnus pour donner des flatulences. Bien qu'il s'agisse d'un remède traditionnel, des travaux scientifiques récents ont prouvé, sans l'ombre d'un doute, que l'ail et le gingembre (skandjibir) peuvent inhiber la formation de gaz dans l'intestin.

CONSEIL UTILE

Massez chacun de vosorteils, l'un après l'autre, et pressez leur extrémité entre vos doigts pour stimuler la circulation sanguine.

la coutume du thé à la menthe après les repas.

De son côté, prôné depuis longtemps, le vinaigre - et particulièrement celui de cidre ou de pomme - a lui aussi, acquis ses lettres de noblesse scientifiques pour le soulagement qu'il apporte en cas de flatulences et de ballonnements. Prendre un verre de vinaigre de cidre (ou de pomme) avec de la menthe une fois par jour ne peut donc qu'améliorer la situation.

Décoction d'aneth et gingembre, l'aneth (chebeth) est un aromate réputé qui aide à digérer. Il constitue une excellente source de bêta-carotène et de vitamine C antioxydante, et joue un rôle protecteur de l'organisme tout entier. Ajouter de l'aneth à vos plats est donc non seulement savoureux, mais bon pour la santé. De plus, cela rendra vos mets plus digestes. Quant au gingembre, ses vertus digestives ont été reconnues, même si ce sont surtout ses propriétés stimulantes que l'on retient. Pour que le gingembre agisse efficacement, sur la digestion, il est conseillé de l'absorber une demi-heure avant le repas.

Pour préparer une décoction d'aneth et de gingembre, plongez les plantes (à parts égales) dans de l'eau froide et laissez-les reposer quelques minutes. Ensuite, faites-les bouillir dans l'eau de dix à quinze minutes en moyenne avant de filtrer au tamis et de boire.

De l'ail, pour tout ce qui tient de l'infection intestinale, des flatulences et des ballonnements, voici un remède infailliable, avalez de l'ail bouilli et réduit en pâte.

Vinaigre et menthe, présentes sur toute la planète, les différentes espèces de menthe ont des propriétés médicinales similaires. Leurs vertus calmantes et antispasmodiques sont vantées depuis des temps les plus reculés. Leurs vertus digestives expliquent certainement

LE SAVIEZ-VOUS ?

Rester 2 minutes sous une douche à 25°C permet de brûler 100 calories : l'organisme doit brûler de l'énergie pour maintenir sa température à 37°C. L'équivalent de deux carrés de chocolat.

SACHEZ QUE...

Boire du thé, surtout du thé vert, peut avoir un effet bénéfique sur votre santé, car sa teneur élevée en tannins contribue à baisser le taux de cholestérol.

CONSTIPATION

● Manger beaucoup de maïs soufflé est une excellente façon de stimuler l'intestin, car le maïs absorbe et retient l'eau, ce qui contribue à ramollir les selles.

LE CARVI

● Le carvi (karouiya), qui entre dans la composition de nombreux remèdes traditionnels, soit mâché, cru ou sous forme d'infusion, est réputé pour améliorer la digestion et stimuler l'appétit.

NOTE POUR VOUS

Fruits et légumes frais sont bons pour la santé, d'accord, mais pourquoi et comment ? Cette toute récente étude menée sur 27 084 fumeurs vivant en Finlande a montré que les personnes qui avaient une alimentation riche en caroténoïdes avaient un risque moins élevé de développer un cancer du poumon que les personnes qui en consommaient moins.

Les caroténoïdes sont des antioxydants qui aident à protéger l'organisme des dégâts provoqués par les radicaux libres. On les trouve notamment dans la carotte (très riche en bêta-carotène) et la tomate (lycopène).

DECOUVREZ...

Les secrets d'une mémoire sans faille

Vous croisez quelqu'un dans la rue, son visage vous est familier... et pourtant impossible de retrouver son nom. Notre mémoire nous joue des tours et ça nous agace.

Comment faire pour que nos souvenirs nous obéissent au doigt et à l'œil ?

Préservez vos neurones

La mémoire est le résultat fabuleux de la communication de milliers de neurones, ces cellules nerveuses qui composent notre cerveau. Tout ce qui est toxique pour les neurones aura forcément des

conséquences sur la mémoire. **A éviter absolument : l'aluminium.** Après avoir suivi pendant huit ans plus de 3 700 volontaires, des chercheurs de l'université de Bordeaux ont trouvé qu'une concentration importante en aluminium dans l'eau du robinet (>0,1 mg/l) peut augmenter le risque de contracter la maladie d'Alzheimer.

Jouez

Les échecs sollicitent diverses fonctions cérébrales (reconnaissance spatiale, mémoire, analyse, logique, calcium). Complet, ce jeu est un excellent moyen de stimuler notre matière

grise et en augmentant l'activité cérébrale, on renforce du même coup notre capital mémoire.

Des chercheurs ont testé la mémoire de personnes âgées qui avaient des activités très variées et celle de personnes ayant une existence plus passive. Les scores obtenus ont été bien meilleurs dans le premier groupe, comparables à ceux d'étudiants qui ont également subi le test.

Relaxez-vous

Le qi gong est une technique chinoise qui associe le mouvement à la relaxation. Du point de vue du cerveau

et de la mémoire, cette technique présente un double avantage. En aidant le corps à se relaxer, elle freine les dégâts du stress et en particulier le vieillissement prématuré des neurones. Moins de stress retentit également sur le sommeil.

La nuit, le cerveau « déstocke » et élimine les informations sans importance qui le parasitent. Ainsi, un cerveau bien reposé se souvient de davantage d'informations.

L'activité physique, quant à elle, permet de développer de nouvelles connections dans la partie du cerveau responsable de la mémoire.

Pensez aux plantes

Le ginkgo est une plante qui a la propriété d'augmenter la circulation sanguine au niveau du cerveau, lui mettant ainsi à disposition davantage d'oxygène et de glucose.

Il renferme également des anti-oxydants qui aident le corps à neutraliser les radicaux libres à l'origine de la majorité des lésions des cellules nerveuses. Selon une étude britannique, le ginkgo (360 mg/jour) améliore de manière significative la mémoire et la concentration.