

## PREPARATION DE LA SEMAINE

### Crème raffermissante

● Au bain-marie, faites chauffer doucement pendant une heure un demi-litre d'huile d'olive dans lequel vous aurez mis deux cuillerées à soupe de prêle, deux cuillerées à soupe d'écorces de citron séchées et deux cuillerées à soupe de fleur de calendula (souci). Retirez du feu et mettez la préparation dans un flacon bouché. Laissez macérer les plantes pendant dix jours près d'une source de chaleur en remuant chaque jour le flacon.

Filtrez. Ajoutez 30 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat et 20 gouttes d'huile essentielle de vétiver (voir en parapharmacie). Appliquez cette huile après la douche ou le bain en massages (contre la cellulite) pour bien faire pénétrer.

## LA SCIENCE DIT OUI

### La sauge

● La médecine moderne reconnaît à la sauge des propriétés antiseptiques, digestives, antispasmodiques et stimulantes. Son nom latin *salvia*, dérivé de *salvus*, ne signifie-t-il d'ailleurs pas «sauvé», ou «sauv»? Cet aromate est le plus prometteur d'entre tous puisqu'il contient aussi des phyto-œstrogènes, substances végétales chimiquement très proches des œstrogènes humains et qui servent à lutter contre le syndrome prémenstruel et les troubles liés à la ménopause.

## CORS ET DURILLONS

### Vinaigre au citron

● Versez 50 gouttes d'huile essentielle de citron dans 20 cl de vinaigre d'alcool. Appliquez en compresse et couvrez d'un pansement.  
Renouvelez l'opération chaque jour.

## DECOUVREZ...

### L'hamamélis, bienfaisant pour les yeux

● Venu d'Amérique du Nord, l'hamamélis si riche en capacités traitantes, était utilisé par les Indiens, pour soigner de nombreux maux. Rameaux entremêlés, fleurs aériennes et solaires, fruits qui ressemblent à des noisettes et éjectent spontanément leurs graines jusqu'à 4 m de distance. On a dit de ce petit arbre au mode de reproduction mystérieux qu'il était habité et même ensorcelé. D'ailleurs, n'est-il pas appelé encore et toujours "Noisetier des sorcières" ?

L'hamamélis virginiana ou hamamélis de Virginie, étonne par son graphisme, et intrigue par les guérisons qu'on lui doit. Mais la science a très vite dissipé ses mystères et mis en évidence en les démontrant, ses réelles propriétés : vaso-constrictives, anti-inflammatoires, calmantes, adoucissantes, astringentes, cicatrisantes, anti-bactériennes, tout particulièrement mis à profit dans les soins des yeux (voir en pharmacie).

## LE NOYAU D'ABRICOT

*L'huile de noyau d'abricot est réservée à l'usage cosmétique dans lequel elle excelle. C'est une base idéale pour préparer vos recettes de beauté.*

Cette huile, d'un joli jaune soutenu, est riche en vitamine A. Très douce, très fine, très pénétrante, elle est idéale pour les soins du visage qu'elle nourrit, réhydrate, tonifie et assouplit. La peau retrouve son éclat. En laissant macérer des fleurs de pâquerettes fraîches dans un mélange d'huile de noyau d'abricot et d'huile d'amande douce, on obtient un cosmétique connu depuis l'Antiquité pour raffermir les seins. C'est l'un des meilleurs rapports qualité/prix parmi les huiles végétales à mélanger aux huiles essentielles. Ces dernières s'incorporent bien dans cette base et pénètrent la peau en profondeur. Ainsi, on obtient facilement des huiles de beauté spécifiques à chaque type de peau ou bien encore des huiles de massage.

## CHEVEUX GRAS

### Des solutions «ancestrales»

**Séchoir, brosse, mousse coiffante, rien à faire, vos cheveux restent désespérément plats : ils sont gras. Et ne comptez pas sur votre cuir chevelu pour produire moins d'huile. Des glandes sébacées situées à la base de chaque cheveu sécrètent en effet du sébum, matière huileuse.**

Quand le sébum est dégagé en trop grande quantité, les cheveux deviennent "gras". Et plus on a de cheveux, plus c'est gras. Surtout s'ils sont raides et fins, l'huile adhérent bien mieux à ce type de chevelure. Voici donc quelques solutions "ancestrales" pour enlever l'huile au fur et à mesure qu'elle est produite. Mais attention, si ces remèdes peuvent agir ponctuellement, aucun d'entre eux ne règlera le problème définitivement : on ne lutte pas contre la nature !

#### Massage au son

Vous avez cinq minutes devant vous et du son de blé sous la main ? Vos problèmes de cheveux gras peuvent alors se résoudre grâce à cette recette normande. Réduisez en poudre fine deux cuillerées à soupe de son de blé. Massez votre cuir chevelu avec cette poudre quelques minutes avant de vous laver les cheveux, le son aura alors absorbé l'excès de sébum. Votre chevelure devient souple, soyeuse et facile à coiffer.

#### Friction au citron

On ne sait pas qui eut le premier l'idée de se rincer les cheveux au jus de citron. Toujours est-il que la recette ne date pas d'hier et qu'elle a fait ses preuves. On pense tout de même que l'acidité du fruit n'est pas étrangère aux résultats constatés sur les cheveux gras.

Pressez le jus de deux citrons, ajoutez-le à 1 litre d'eau pure ou distillée et rincez-vous les cheveux avec.

Vous pouvez enfin verser le jus de citron dans un demi-verre d'alcool à 45°, l'appliquez raie par raie et laissez

agir cinq minutes avant de laver les cheveux. L'alcool assèche le cuir chevelu, régulant ainsi l'excès de sébum.

#### Cataplasmes d'argile

Pas besoin de centaines d'études sophistiquées pour mettre en évidence les bienfaits de l'argile dans les soins de beauté : ça se voit !

Pour ceux qui demeureraient sceptiques, disons simplement que l'argile est une matière hautement absorbante. On comprend alors que, placée sur les cheveux sous forme de cataplasme, l'argile absorbe l'huile indésirable.

Appliquez un cataplasme d'argile une fois par semaine. Pour cela, diluez de l'argile en poudre (vendue en pharmacie ou dans les magasins de produits naturels) dans de l'eau additionnée d'une pincée de sel marin jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Répartissez sur les cheveux en massant.

Laissez agir un quart d'heure et rincez à fond en ajoutant quelques gouttes de vinaigre à l'eau de rinçage. Ce traitement remplace avantageusement un shampooing.

#### Lotion de vinaigre de cidre ou de pomme

Ah le vinaigre ! Les femmes l'utilisent depuis des millénaires pour prendre soin de leurs cheveux. Ainsi, boire de l'eau avec un peu de vinaigre et de miel pour donner force et vigueur à sa chevelure a toujours été une recommandation de grand-mère aussi évidente que celle, plus moderne, de prendre de l'aspirine contre le mal de crâne. C'est encore

le cas aujourd'hui. Appliqué directement sur la tête, le vinaigre fait briller les cheveux, ralentit leur chute, retarde leur blanchiment, fait tomber les pellicules. Et il chasse même les poux !

Se frictionner avec une solution composée d'un demi-litre d'eau et de 5 ml de vinaigre de cidre tonifie le cuir chevelu et élimine les résidus de savon qui peuvent aplatisser les cheveux gras.

Pour absorber l'excès de sébum et calmer les démangeaisons du cuir chevelu, on peut aussi appliquer sur les cheveux, avant de les laver, un masque fait d'une pâte épaisse à l'argile verte et à l'eau vinaigrée.

Il suffit ensuite de se laver les cheveux avec un shampooing doux.

#### Shampooing sec au talc

Vous êtes pressé, vous n'avez pas le temps de vous laver les cheveux et pourtant ils en ont bien besoin. Dans une telle situation d'urgence, recourez à l'usage d'un shampooing sec. Saupoudrez toute votre chevelure du talc parfumé.

Massez doucement pour faire pénétrer, puis brossez vos cheveux jusqu'à disparition complète de la poudre. Le sébum et la crasse auront été absorbés par le talc.

#### Massage aux huiles essentielles

Combattre des cheveux huileux par des massages à l'huile peut paraître complètement saugrenu.

Pourtant, les huiles essentielles de romarin, de citron ou d'eucalyptus, ajoutées à votre shampooing habituel (2 ou 3 gouttes suffisent) ou à de l'huile végétale (olive, amande douce, jojoba...), sont bénéfiques pour les cheveux gras car elles les assainissent. Massez-vous le cuir chevelu avec avant de vous rincer.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

● Les boissons ou les friandises aromatisées naturellement aux agrumes activent la salivation et le processus naturel de nettoyage de la bouche.

## SACHEZ QUE...

● Il ne faut jamais fésiner sur le sommeil. C'est un moment essentiel pour la récupération physique et mentale. Le manque de sommeil rend inefficace.

## ASTUCE DE FETE

### Infusion drainante

● En cas d'excès alimentaires (avec nausée et lourdeurs d'estomac), pensez à régulariser vos fonctions digestives. Certaines plantes vous y aideront, en particulier la coriandre, le clou de girofle, la menthe, la verveine, le tilleul, la valériane, le millepertuis, le gingembre, le thé.

**La potion magique :** faites infuser 1 g de rhizome de gingembre (skandjibir) séché pour 100 ml d'eau bouillante.

Cette plante a des propriétés apéritives, stimulantes, diurétiques et elle favorise la digestion. Idéal pour faire disparaître vos lourdeurs et flatulences. Et il a la réputation de stimuler le désir sexuel !

## L'AVOCAT

Ce fruit donne une huile très nourrissante qui convient parfaitement aux peaux sèches et vieillissantes.

L'huile d'avocat contient de la lécithine, des vitamines A, C, E, et des vitamines du groupe B, considérées comme les vitamines de la peau et du renouvellement cellulaire.

Avant l'arrivée des Espagnols, les Amérindiens utilisaient l'avocat non seulement dans leur alimentation mais aussi comme huile pour la peau.

Protectrice et adoucissante comme la plupart des huiles, elle a la particularité de redonner souplesse et élasticité à l'épiderme, atténuant rides et vergetures.

Elle convient aussi dans les préparations pour cheveux fatigués et elle a la réputation d'accélérer leur croissance.

## APPRENEZ A CONNAITRE

### A quoi sert le fond d'œil

Cet examen permet de voir en direct la rétine et le début du nerf optique. Mais il n'est pas employé seulement dans les maladies oculaires.

Pratiqué lors de tout bilan ophtalmo, le fond d'œil sert à dépister de nombreuses affections de la rétine : lésions liées à la myopie, dégénérescence maculaire liée à l'âge... Il peut montrer des anomalies du nerf optique en cas de glaucome (élévation de la pression intraoculaire).

Il permet aussi de suivre l'évolution des complications vasculaires des maladies chroniques, comme l'hypertension ou le diabète. Enfin, il est pratiqué devant certains symptômes : baisse brutale de l'acuité visuelle, douleur, mouches volantes ou voile noir devant les yeux. Le médecin peut utiliser deux types d'appareil. L'un est muni

d'une lentille et d'une lampe (ophtalmoscope). Il montre le centre de la rétine, où apparaissent la papille (arrivée du nerf optique) et la macula (zone de vision fine).

Le second, plus sophistiqué, appelé biomicroscope ou lampe à fente, permet de mieux voir la périphérie de la rétine, notamment en cas de décollement de celle-ci.

#### Eviter de conduire après l'examen

Totalement indolore, le fond d'œil n'a qu'un inconvénient : pour bien observer la rétine à travers la cornée et le cristallin, l'ophtalmo dilate la pupille en installant quelques gouttes de collyre. Résultat : la vision reste un peu floue pendant quelques heures. Mieux vaut ne pas prendre le volant dans les heures qui suivent, et si possible, se faire accompagner chez soi.