

PREPARATION DE LA SEMAINE

Huile aux agrumes

● Mélangez 100 ml d'huile d'olive, 100 ml d'huile d'avocat et 2 gouttes des huiles essentielles suivantes : citron, orange, pamplemousse, mandarine et clémentine. Appliquez (contre les rides) en massages rotatifs légers et laissez pénétrer un quart d'heure avant d'ôter, au besoin, le superflu avec un coton.

A PROPOS...

● Pourquoi les femmes pleurent-elles plus que les hommes ? Encore une question d'hormones : la prolactine plus exactement. Si durant l'enfance et l'adolescence, les taux de prolactine sont voisins chez les filles et les garçons, la sécrétion est supérieure de 60 % chez les femmes à l'âge adulte. Les femmes sont aussi plus sensibles à certaines périodes de leur cycle, juste avant leurs règles.

LU POUR VOUS

Longévité... marions-nous

● Les célibataires ont plus de risque de décéder prématurément ; c'est du moins ce qui ressort de la très sérieuse étude du P^r Robert Kaplan de l'université de Californie. Au total, quelque 67.000 fiches d'état civil et actes de décès complétés et des conclusions claires... le mariage conserve. Le risque de décès prématuré augmente de 40 % après la mort du conjoint, et de 58 % chez les célibataires. Une moindre longévité qui s'expliquerait notamment par une plus grande fragilité psychologique imputable à l'isolement.

DECOUVREZ...

La tisane laxative

● Parce que votre santé mérite les préparations les plus douces mais aussi les plus efficaces, la gamme phytopharm qui s'appuie sur la nature et ses bienfaits vous propose la tisane laxative séné-dompe, pour retrouver bien-être et confort intestinal. Les feuilles de séné, la pulpe de pomme et le Lemon Grass combinés ont une action laxative dont l'effet se produit environ au bout d'une dizaine d'heures : la motricité du colon est accélérée, le volume des selles est augmenté. A consommer entre les repas à raison de 1 à 2 tasses par jour. A éviter par les femmes enceintes ou allaitant.

VITAMINE C

Passez l'hiver tranquille

● On ne le dira jamais assez, la vitamine C est la vitamine de la forme par excellence. Et ceci en grande partie grâce à son pouvoir antioxydant. En effet, il a été récemment prouvé que les anti-oxydants soutiennent la réponse de défense. Ainsi, la vitamine C participe à la protection de l'organisme pendant l'hiver.

L'huile essentielle de citron

● Elle vient d'une opération mécanique brisant les poches des zestes frais : le zeste pressé à froid donne alors une essence jaune pâle odoriférante et volatile. Un kilo d'huile essentielle s'obtient à partir de plus de 3000 citrons ! L'huile essentielle de citron est traditionnellement utilisée pour ses propriétés tonifiantes.

MYCOSES VAGINALES

Ne confondez pas

● Attention, tout ce qui gêne à cet endroit n'est pas une mycose ! Une étude américaine a montré récemment que sur 100 femmes consultant pour une mycose, 30 avaient bien un champignon, mais les 70 autres souffraient d'autre chose : infections bactériennes, allergie, herpès, sécheresse vaginale... En cas de doute, faites-vous toujours examiner.

CONTRE LES PELLICULES

Des lotions insolites

Dermatologues et médecins sont unanimes : tout le monde ou presque souffre un jour ou l'autre, et à des degrés divers, de ces petites squames blanches qui se détachent du cuir chevelu suite à une infection par un champignon. Ceux qui ont les cheveux gras ou trop secs sont plus exposés que les autres.

Un shampoing doux ordinaire fait souvent l'affaire mais, s'il reste sans effet, une lotion antipelluculaire s'impose. En voici quelques-unes, toutes aussi insolites les unes que les autres. Leur avantage : les résultats sont immédiatement visibles. Et si les pellicules résistent à ces traitements de choc, il suffira de se rabattre sur les produits médicamenteux ou dermatologiques classiques vendus en pharmacie.

Des feuilles d'épinards sur la tête

Vous aurez l'air malin, avec votre cataplasme de feuilles d'épinards bouillies sur la tête ! Et pourtant, cette recette de grand-mère par excellence est, paraît-il, efficace et facile à réaliser. Il suf-

fit de faire une bouillie de quelques feuilles d'épinards fraîches, de laisser reposer sur la tête quelques minutes et de masser comme pour un shampoing classique. Ne nous demandez pas pourquoi ni comment ça marche !

Massages à l'huile, rinçage au vinaigre

La première recette recommande d'enduire le cuir chevelu d'huile d'arachide tiède, puis d'appliquer du jus de citron frais. Laissez pénétrer le mélange quelques minutes avant d'utiliser votre shampoing antipelluculaire habituel. Chaude, ou tiède plutôt, l'huile permet de ramollir et de détacher les écailles, qui disparaissent ensuite au lavage.

La deuxième recette fait appel à l'huile d'olive. Faites-en tiédir quelques millilitres. Important : pour que le traitement ait un effet, il faut se mouiller les cheveux avant application. Sans cette précaution préalable, l'huile pénétrera directement dans les cheveux et non dans le cuir chevelu, à traiter pourtant en priorité. Reste à appliquer l'huile tiède sur le cuir chevelu, puis à enfiler un bonnet de douche pour faire "effet de serre". Attendez trente minutes avant de vous laver les cheveux avec votre shampoing antipelluculaire habituel.

Pour rincer, nous ne saurions trop vous conseiller à nouveau l'eau vinaigrée. Cette lotion désinfecte le cuir chevelu et élimine les micro-organismes et champignons responsables de la formation des pellicules. Ce traitement possède enfin l'avantage de calmer les démangeaisons provoquées par l'affection du cuir chevelu.

Massage au sel

Avant d'aller sous la douche, passez en cuisine

chercher du sel fin. Massez-vous le cuir chevelu au moins une ou deux fois par semaine avec une poignée de sel fin marin.

Le sel possède la particularité de stimuler la circulation sanguine, peu active dans cette région du corps, et d'éliminer peu à peu les pellicules. Ensuite, lavez-vous les cheveux comme à l'accoutumée.

Massage aux feuilles d'ortie et à l'huile d'olive

Passez au mixeur des feuilles fraîches d'ortie (horei que) avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Appliquez cette préparation sur vos cheveux en insistant bien sur les racines et laissez agir une quinzaine de minutes. A renouveler une fois par mois.

Rinçage au thym

Les vertus antiseptiques du thym sont connues depuis la nuit des temps. On s'en servait pour embaumer les morts chez les Egyptiens. On a même baptisé le thym "antibiotique du pauvre". C'est dire si les pellicules autour du mal à y résister. Aujourd'hui les chercheurs, en découvrant la présence de thymol, essence camphrée extraite du thym dont nous avons déjà parlé, ont prouvé que les anciens n'avaient pas tort.

Deux recettes à base de thym vous aideront à lutter contre les pellicules. L'une consiste à préparer une solution de rinçage en faisant bouillir quatre grosses cuillerées de thym séché dans un demi-litre d'eau pendant dix minutes. Filtrez et versez la moitié de la préparation sur vos cheveux lavés et encore humides. Massez et ne rincez pas. Gardez le reste de la préparation pour une autre application dans la semaine.

La seconde recette fait intervenir, outre le thym, des orties et de la lavande, deux plantes elles aussi réputées pour leurs vertus thérapeutiques. Là, il faut laisser infuser 50 g de feuilles de chaque plante. Filtrez, appliquez et laissez agir un quart d'heure avant de masser délicatement le cuir chevelu. Rincez à l'eau vinaigrée.

L'AMANDE DOUCE

Employée le plus souvent pour sa douceur sur la peau des bébés, l'huile d'amande douce convient à tous les types de peaux.

L'huile d'amande douce est peu colorée et très fluide. Elle renferme des vitamines A, D et E. Adoucissante, elle assouplit, calme et fortifie le peau. On l'utilise pour les démangeaisons, les dermatoses, les brûlures superficielles. Elle est recommandée pour la toilette des bébés et les peaux fragiles ou sèches.

Peu parfumée, l'huile d'amande douce est un très bon support pour les recettes de beauté à base d'huiles essentielles. Elle est très conseillée dans les recettes contre les pellicules. Préférez une huile d'amande douce pressée à froid.

L'huile d'argan

Encore peu connue, l'huile d'argan vient du sud-ouest marocain. On la trouve principalement dans certaines épicerie fines et dans les magasins de produits diététiques.

L'huile d'argan contient un stérol, le schotténol et elle est très riche en acide linoléique ainsi qu'en vitamine E, ce qui lui donne d'excellentes propriétés réparatrices et régénératrices. L'argan est une sorte de noix qui pousse sur un petit arbre, l'arganier. L'extraction de l'huile est souvent faite de façon artisanale, d'où son coût élevé. D'une texture très fine, se laissant

bien absorber par la peau, l'huile d'argan prévient le vieillissement précoce dû au stress, à la pollution ou au rayonnement solaire. Dans les cosmétiques artisanaux ou "maison", elle a la réputation d'atténuer les cicatrices d'acné et d'accélérer la guérison des brûlures ou des problèmes cutanés. Les recettes et masques pour les cheveux fatigués peuvent être avantageusement réalisés avec l'huile d'argan. Additionnée d'huiles essentielles, elle est plus efficace encore tout particulièrement pour les ongles cassants ou bien les mains desséchées ou tachées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Alors que nous le mangeons souvent cru, le pamplemousse est majoritairement cuisiné et confit en Asie. Le pamplemousse que nous connaissons s'appelle en fait le pomelo (citrus paradisi) : le «vrai» pamplemousse oriental est plus grand !

SACHEZ QUE...

● Le froid rétrécit les vaisseaux et ralentit la circulation du sang dans l'organisme. Résultat : moins bien irrigué, le corps grelotte. Pour relancer le mouvement, frappez vos mains l'une contre l'autre, sautillez sur place, massez-vous. Les plus courageux s'offriront une douche écossaise (alternance d'eau très froide et d'eau très chaude) : idéale pour les pieds gelés après une balade.

FATIGUE

La tisane qui stimule

● Si vous avez du mal à vous mettre au travail, que vos matins sont difficiles, commencez-les avec une bonne tisane de romarin (ikilil) sucrée avec une cuillerée à café de miel additionnée d'une goutte d'huile essentielle de citron.

LA CANNELLE

Contre le rhume

● Lorsqu'il s'agit avant tout de se réchauffer, une tisane de cannelle, une plante tonique, stimulante et réchauffante, est aussi tout à fait indiquée en cas de rhume.

APPRENEZ A CONNAITRE

Les coquillages

Ce sont des aliments maigres (moins de 2 % de lipides, riches en protéines (entre 17 et 20 %), et pauvres en calories. Ils apportent une pléthore de micro-éléments présents dans l'eau de mer : iode, or, argent, sélénium, magnésium, fer... l'huître et la moule battent même tous les records avec 8 mg de fer pour 100 g, soit 3 à 4 fois plus qu'un steak.

● Aussi bien pourvus en calcium que le lait (jusqu'à 120 mg pour 100 g), ils fournissent aussi du phosphore, du potassium et des vitamines notamment du groupe B, et les C, A, E, D, PP.

● On peut donc en consommer sans modération, à une seule condition : il faut s'assurer qu'ils sont vraiment frais.