

PREPARATION DE LA SEMAINE

Argile à la lavande

● En cas d'écorchure et selon l'étendue de la plaie (si elle est vraiment très étendue ou profonde, il faut bien sûr vous rendre aux urgences !), diluez un peu de poudre d'argile dans de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte de la consistance d'un dentifrice. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande fine et mélangez bien. Appliquez l'argile en cataplasme sur l'écorchure et laissez agir une journée, sous un bandage ou un pansement.

LE THYM

Anti-rhume

● Le thym est un des meilleurs remèdes pour éliminer les affections dues au refroidissement, que ce soient le rhume, la grippe, les courbatures ou l'angine.

C'est, de plus, un stimulant général qui accompagne la guérison au-delà même de la convalescence, un apéritif qui redonne le goût de s'alimenter, un antiseptique et un stimulant du système immunitaire qui, bien sûr, aide à combattre l'infection éventuellement. L'infusion est très simple à réaliser : faire bouillir trois secondes une belle branche de thym par tasse et laisser infuser dix minutes.

A condition d'être prises largement entre les repas, on peut sucrer les trois tasses quotidiennes avec un peu de miel... mais du miel de thym, si c'est possible.

LU POUR VOUS

Ne tombez plus dans les pommes

● Croisez les chevilles, serrez les jambes et empoignez une balle ; des exercices musculaires tout simples mais qui pourraient bien vous éviter de défaillir. C'est du moins ce qui ressort d'une étude récente conduite par un médecin de l'université d'Amsterdam.

Ces exercices, à pratiquer dès que l'on sent monter l'évanouissement, visent à faire remonter rapidement la tension artérielle. Une petite gymnastique qui pourrait bien faire ses preuves.

POUR SE MUSCLER

Faites un brin de ménage

● Et si le ménage n'était pas une obligation mais un exercice fermé à part entière ?

En rythme et en musique passez l'aspirateur, balayez la terrasse et récurlez la cuisine, en alternant les efforts pour solliciter tous les muscles.

CAPACITE PULMONAIRE

Colériques s'abstenir

● Les tempéraments grincheux feraient bien d'être plus zen. Des chercheurs de Harvard aux Etats-Unis ont mis en évidence l'impact négatif de la colère et du ressentiment sur leur capacité pulmonaire. Selon leurs travaux chaque degré supplémentaire enregistré sur une échelle de l'hostilité se serait traduit par une perte de capacité respiratoire de 9 ml par an par comparaison à des hommes avec un tempérament plus doux. La colère est mauvaise conseillère : les émotions négatives à répétition altéreraient également les processus nerveux et hormonaux.

CHEVEUX SECS

Masque à la crème d'avocat

● La chair de l'avocat constitue un ingrédient idéal pour composer une excellente crème de soin pour cheveux secs. Ecrasez la pulpe d'un avocat avec un jaune d'œuf. Appliquez cette crème en massage sur des cheveux non lavés et secs. Il faut laisser agir pendant au moins un quart d'heure, la tête enveloppée dans une serviette. Lavez-vous ensuite les cheveux normalement.

PIEDS MALODORANTS

Des solutions naturelles

Horrible de "sentir des pieds" ! Et les laver régulièrement ne suffit pas toujours à supprimer leur sudation nauséabonde. Certains ne supportent apparemment pas cela, voici donc quelques astuces.

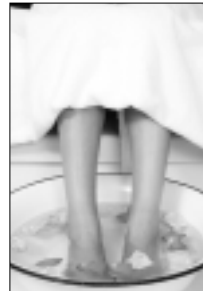
Bains de pieds au thé

Très riche en tanins, le thé fait partie de ce que l'on appelle les "agents asséchants". Il contribue à ralentir la transpiration, cause principale des mauvaises odeurs des pieds. Un bon bain de pieds au thé est donc recommandé. Il suffit pour cela de deux ou trois sachets de thé pour 4 litres

d'eau. Faites bouillir dix minutes, laissez refroidir et trempez les pieds une petite demi-heure avant de les sécher. Pour ceux dont le problème est important, deux bains de pieds par jour ne seront pas de trop.

Bains de pieds au thym

Antiseptique reconnu depuis les temps les plus reculés grâce au thymol qu'il contient, le thym peut aujourd'hui être utilisé pour lutter contre les mauvaises odeurs des pieds. Comme pour le thé, il s'agit ici d'en faire une décoction avant de s'y tremper les pieds pendant une trentaine de minutes. Pour le dosage, prenez 2 cuillerées à café de thym pour un demi-litre d'eau. Faites bouillir dix minutes, et trempez-y les pieds une demi-heure. Répétez l'opération chaque jour jusqu'à atténuation des odeurs.



qui possède aussi des propriétés desséchantes. D'après une vieille recette, placer des feuilles de sauge dans ses chaussures permettrait de réguler la transpiration des pieds et d'éliminer les odeurs. On peut également prendre un bain de pieds aux feuilles de sauge pendant une vingtaine de minutes avant de se rincer à l'eau fraîche.

Bains de pieds aux feuilles de noyer

Une recette enfin pour soulager les pieds fatigués par une longue journée de marche : faites bouillir des feuilles de noyer dans un demi-litre d'eau. Laissez infuser un quart d'heure environ. Filtrez puis ajoutez à cette préparation de l'eau froide. Versez le tout dans une bassine et ajoutez une poignée de gros sel. Prenez alors un bain de pieds jusqu'aux chevilles pendant une dizaine de minutes. Séchez-vous les pieds puis massez-les avec du jus de citron. Résultat : les pieds dégonflent, le jus de citron adoucit l'épiderme enflammé.

Semelles aux feuilles de sauge

La sauge est un antiseptique aromatique reconnu

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Selon des scientifiques du Vanderbilt University Medical Center de Nashville (Tennessee), en plus d'être bon pour la santé, le rire agit sur nos muscles abdominaux et permet aussi d'éliminer des calories.

SACHEZ QUE...

● La betterave est un excellent calmant en cas de nervosisme, grâce à son magnésium, mais elle possède aussi beaucoup de potassium.

L'AUBEPINE

En cas d'hypertension

● Réputée contre les palpitations, les bourdonnements d'oreilles et les bouffées de chaleur, l'aubépine est également un bon régulateur de la pression artérielle. Infusion de fleurs à raison d'une cuillère à café par tasse d'eau bouillante, infusée 10 minutes.

LE CHOU

A consommer cru

● C'est un reconstruit cellulaire et sangin de tout premier ordre, un énergétique, un désinfectant, un tonifiant et un décongestionnant hépato-biliaire, à condition d'éviter de le faire cuire et, au contraire, de le consommer cru, soit en salade, découpé en très fines lamelles, soit en jus frais.

SCULPTER SON CORPS

Un rêve devenu réalité

On vous veut le plus grand bien chez «SantéVie», le nouveau centre minceur vous livre en exclusivité son secret, tendez l'oreille ou plutôt... les parties de votre corps les moins gracieuses... ! Une véritable arme de destruction massive contre... la cellulite... une alternative, plus sûre, à la chirurgie vous est enfin proposée : le Bodysculptor et le Facesculptor, deux appareils utilisant une nouvelle technique de pointe aux résultats démontrés, avec études cliniques à l'appui.

Pour mieux comprendre comment ça marche, M^{me} C. G. responsable du centre «SantéVie», situé près du nouveau tribunal de Chéraga, nous explique en quoi le Bodysculptor est particulier ; elle nous informe que c'est par son action directe sur la cellulite à travers l'émission d'ondes bio-magnétiques basse fréquence, absolument sans dangers et indolores, que le bodysculptor détruit la masse grasse

corporelle et désengorge les adipocytes ou cellules graisseuses, un procédé scientifique aux résultats magiques qui permet de gagner en fermeté et de perdre en centimètres.

Les clients qui l'ont essayé nous confirment que la séance est un délicieux moment de détente, pendant lequel ils sont mis à l'aise et enserrés dans des sangles diffusant une douce chaleur, légèrement au-dessus de la température normale du corps (38°C), ces sangles permettent aussi de cibler avec précision les zones que l'on désire voir mincir (taille, hanches, cuisses, fesses ou même bras et genoux).

Le Facesculptor lui agit selon le même procédé à la différence d'être conçu pour les endroits délicats bien qu'enrobés du visage (double menton, bajoues...). Le Bodysculptor et le Facesculptor permettent, en plus d'atteindre un étonnant résultat contre la cellulite, de retrouver une peau plus ferme, plus lisse et plus régulière ! La stimulation qui va être produite par les sangles provoque également une

réduction de la sensation de jambes lourdes, vous êtes alors plus légers sous tous les angles.

Enfin la cerise sur le gâteau, après une séance de Bodysculptor, les massesses professionnelles du centre «SantéVie» prodiguent à leurs clients un exquis massage drainant à l'aide de produits naturels, ce qui va compléter l'action du Bodysculptor, la relance de la circulation sanguine évitant aux graisses de se renicher dans les cellules graisseuses.

Des résultats à vous couper le souffle, les clients témoignent avoir perdu plusieurs centimètres de tour de taille, de hanches et autres selon les zones visées ! Une seule condition régularité par rapport aux séances et hygiène de vie saine, une diététicienne est également présente pour vous prodiguer conseil en matière de nutrition.

Finies les époussantes séances de gym d'où l'on ressort trempé de sueur et affmé, bonjour détente, forme et ligne avec le Bodysculptor.