

PREPARATION DE LA SEMAINE

Crème tonique aux agrumes

● Au bain-marie, faites fondre 20 g de cire d'abeille dans cinq cuillerées à soupe d'huile de germe de blé ou de noyau d'abricot. Retirez du feu et ajoutez 2 g de teinture de benjoin (en pharmacie), 2 gouttes d'huile essentielle de citron, 2 gouttes d'huile essentielle de clémentine et 2 gouttes d'huile essentielle d'orange. Mélangez jusqu'à complet refroidissement. A utiliser en crème de nuit si vous avez le teint terne ou fatigué.

MIEUX VAUT PREVENIR

Mangez des fruits et légumes

● Au terme d'une étude, menée pendant huit ans auprès de 13017 volontaires, les chercheurs ont la preuve du rôle protecteur d'un apport nutritionnel de vitamines et de minéraux antioxydants. On compte en effet 31 % de cancers en moins chez les hommes qui ont reçu chaque jour un cocktail de bêta-carotène, vitamines C et E, zinc et sélénium. Un nombre considérable de cancers pourrait donc être évité par une alimentation riche en antioxydants. A retirer : 5 fruits et légumes suffisent à couvrir nos besoins quotidiens, qu'ils soient frais, surgelés, en conserve, cuits ou crus.

Cystite

● Prenez du bicarbonate de soude, à raison de 5 ml dans un verre d'eau. Buvez-en 3 verres par jour, au cours de la première journée. Comme cette solution est alcaline, elle rend le milieu acide, ce qui freine la prolifération des bactéries.

Cependant, **prenez bonne note que vous ne devez pas prendre de bicarbonate de soude si vous souffrez de problèmes cardiaques ou de calculs rénaux.**

DECOUVREZ...

La tisane minceur

● Nous avons choisi une délicieuse tisane **Elimination-Drainage au thé vert, fenouil, frêne et agrumes pour vous aider à éliminer justement...**

Le thé vert est riche en polyphénols et en caféine, accélère la combustion des graisses, le frêne améliore le drainage des toxines et déchets, le fenouil lutte contre la rétention d'eau.

Les agrumes (citron, orange) donnent du tonus tout en contribuant à la saveur aromatique et rafraîchissante de l'infusion. (Disponible en pharmacie dans la gamme phytopharm).

LA REGLISSE

Pour stopper les virus

● Les constituants de la réglisse ont des propriétés antibactériennes démontrées dans de nombreuses études. Des chercheurs d'Osaka (Japon) viennent d'établir que la réglisse est active contre des bactéries qui infectent les voies respiratoires supérieures (*Streptococcus pyogenes*, *Haemophilus influenzae* et *Moraxella catarrhalis*). Selon le Dr Michael Murray, l'un des meilleurs spécialistes américains, « la réglisse a été utilisée avec succès pour traiter des bronchites, des pharyngites et même des pneumonies. »

POUR VOTRE REGIME

Grignotez intelligent

● Offrez-vous un cocktail de fruits frais, à presser vous-même et à boire immédiatement. Ou préparez un milk-shake, avec du lait écrémé et les fruits de votre choix.

Autre possibilité : un yaourt frais avec des fruits ou des légumes crus (concombre, carotte...) si vous préférez le salé.

FORTIFIER LES CHEVEUX

Des recettes éprouvées

Sans cesse exposés aux agressions de l'environnement (pollution, soleil, intempéries, etc.), nos cheveux se fatiguent et ternissent. Si de nombreux produits tonifiants sont proposés sur le marché, voici quelques astuces réservées aux accros des préparations ancestrales.

Un soin fortifiant à l'œuf et au vinaigre

Ingrédients : 2 ou 3 jaunes d'œufs, 2 cuillerées à soupe de vinaigre d'alcool, 1 cuillerée à thé d'huile d'amande douce. Battez les jaunes en y mélangeant le vinaigre et l'huile pour obtenir une lotion ponctuelle. Mouillez-vous les cheveux et appliquez-y la préparation. Laissez agir cinq minutes, puis rincez à l'eau tiède. N'employez surtout pas d'eau chaude, cela cuirait les jaunes et vous

auriez du mal à vous en débarrasser. Terminez par un rinçage à l'eau citronnée ou vinaigrée. Reste à gérer l'odeur que dégageront vos cheveux, mais qui, en général, disparaît rapidement.

Soin à la moelle de bœuf

Faites fondre 40 g de cire vierge blanche. Ajoutez 60 g de moelle de bœuf, puis 60 g d'huile d'olive verte, si possible parfumée à l'essence de thym. Enduisez-en votre chevelure et conservez ce masque toute la nuit. Aucune étude scientifique ne prouve bien sûr les vertus de la moelle de bœuf, mais s'il n'y avait pas un peu d'exotisme ou de mystère dans ces remèdes, à quoi bon perdre du temps à les confectionner alors qu'il est si simple d'acheter une lotion fortifiante en magasin ?

Crème au miel et aux œufs

Votre chevelure a-t-elle besoin d'un coup de fouet ? Etalez sur cheveux secs un mélange composé d'une 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.

Brillance-vinaigre : un classique

On vous l'a dit, le vinaigre est l'ingrédient miracle, à utiliser en priorité en cas de problèmes capillaires. Pour assurer brillance, souplesse et force à votre chevelure, il est bon d'ajouter du vinaigre à l'eau du dernier rinçage après le shampooing.

LU POUR VOUS

Gros seins, mais petit moral

● Les femmes ayant eu recours à des implants mammaires seraient plus sujettes à la dépression que les autres, selon les conclusions d'une récente étude canadienne conduite auprès de 24 558 patientes sur près d'un demi-siècle !

De façon générale, les femmes ayant subi une chirurgie plastique sont plus nombreuses à suivre des psychothérapies ou à séjourner dans des hôpitaux psychiatriques. Doit-on y déceler un impact néfaste de la chirurgie esthétique ou les patientes seraient-elles plus fragiles dès le départ ?

On observe que les candidates à la chirurgie ont souvent une image dévalorisée d'elles-mêmes et peu confiance en elles. La volonté d'embellie serait l'arbre qui cache la forêt.

LA VITAMINE A

En cas de forte fièvre

La vitamine A stimule le système immunitaire et renforce la protection au niveau des muqueuses respiratoires et gastro-intestinales. Or, une infection s'accompagne d'une élimination urinaire de vitamine A d'autant plus grande que la fièvre est élevée. Pendant la maladie, mangez plus de

carottes (avec un filet d'huile), d'abricots secs, d'épinards, d'œufs et de foie.

Le foie gras, le foie de morue, les foies de volailles peuvent remplacer le foie de veau. Vous pouvez aussi prendre pendant quelques jours des gélules d'huile de foie de morue.

LA VITAMINE E

Un bienfait pour l'immunité

Au premier rang des antioxydants figure la vitamine E. Elle est immunostimulante et protège les tissus des dégâts provoqués par l'infection. L'alimentation en apporte environ 10 UI par jour, mais en hiver, il en faut probablement 10 à 20 fois plus pour se protéger efficacement des infections. Lors d'une

étude menée chez des personnes de plus de 65 ans, les personnes supplémentées en vitamine E ont rapporté bien moins d'épisodes infectieux que les personnes ayant reçu le placebo (moins 30%).

Dans cette étude, la dose optimale était de 200 UI par jour.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Détournement des cours d'eau, pollution des fonds par les pesticides... La culture du coton traditionnel est responsable de l'assèchement de la mer d'Aral, qui borde le Kazakhstan et l'Ouzbékistan.

SACHEZ QUE...

● La grande majorité des informations nécessaires à la conduite sont visuelles. Or, c'est mathématique, plus on va vite, plus notre champ de vision rétrécit. A pied, notre angle de vision est de 180°, alors qu'au volant, il n'est plus que de 100° à 40 km/h, 75° à 70 km/h, 45° à 100 km/h, 30° à 130 km/h, soit une vision "en couloir".

DEPRESSION

● Une carence en vitamines B6 - une carence souvent observée chez les femmes qui prennent des contraceptifs oraux - est fréquemment un facteur qui contribue à la dépression. Le chou, les bananes, les aliments à base de grains entiers et le poisson constituent d'excellentes sources alimentaires de cette vitamine.

CONSTIPATION

● Voici un remède qui est à la fois doux pour le système digestif et très efficace. Prenez un besoin un « cocktail » composé de parts égales de carottes et de jus de pomme.

DOULEUR

Les bienfaits de la méditation

La méditation éloigne la douleur : somme toute, plus on plane, plus on oublie.

La sensibilité de l'organisme diminuerait ainsi significativement chez les adeptes de la méditation transcendante. Inutile d'être un grand maître en la matière, les bénéfices se font ressentir très tôt.

Quelques mois de pratique suffisent à réduire l'anxiété et à améliorer notre réaction au stress, selon un des plus grands spécialistes du domaine.

A NOS

LECTRICES

Nous vous remercions vivement de l'intérêt que vous portez à "Soir-Santé". Vous êtes nombreuses à nous avoir écrit (par e-mail surtout), et téléphoné pour connaître les tarifs d'une séance ou d'une cure minceur, au niveau du centre Minceur "SantéVie". Pour cela, nous préférons vous communiquer les coordonnées de ce centre pour plus de détails et d'informations.

Merci encore de nous lire... Continuez...

Centre minceur "SantéVie"
(Près du nouveau tribunal de Chéragas)
Tél. : 020 24.40.75