

PREPARATION DE LA SEMAINE

Shampooing au romarin

● Faites infuser cinq cuillerées à soupe de feuilles de romarin (ikilil), dans un quart de litre d'eau bouillante pendant dix minutes.

Filtrez. Au bain-marie, faites fondre 100 g de savon de Marseille dans un verre d'huile d'olive. Ajoutez trois gouttes d'huile essentielle de romarin et secouez vigoureusement le tout.

Utilisez la préparation comme un shampooing (contre les pellicules), en ayant soin de bien masser votre cuir chevelu, puis laissez agir cinq minutes avant de rincer.

LE NOPAL

Capteur de graisses

● Le nopal est un cactus des hauts plateaux du Mexique. Son fruit à épines est connu sous le nom de **figue de barbarie**. Son intérêt alimentaire réside dans sa composition remarquable et notamment sa teneur en fibres.

LA PLANTE A CONNAITRE

L'escholtzia

● En Californie, des champs d'escholtzia poussent à proximité des forêts de séquoias. Là-bas, l'horizon est jaune à perte de vue.

La partie aérienne de l'escholtzia calme le stress et les angoisses, sans effets secondaires, ni dépendance, ni accoutumance. Elle réduit les difficultés d'endormissement, les cauchemars et les réveils nocturnes. Avec elle, les anxieux et les nerveux de tous âges retrouvent une vie calme et sereine. Les alcaloïdes qu'elle contient, notamment la californidine, améliorent la qualité du sommeil.

Ses effets anxiolytiques, associés à son action antispasmodique, font ainsi de cette plante une alliée pour soulager les troubles physiques et psychiques des enfants, fréquents dans l'énurésie.

DECOUVREZ...

Le sabal serrulata

● Il arrive souvent que dès 50 ans, les hommes connaissent des petits ennuis de prostate.

Les fruits du palmier nain sont l'un des remèdes naturels les plus renommés et efficaces pour calmer les troubles mictionnels liés à l'hypertrophie bénigne de la prostate. Son efficacité a été démontrée dans de nombreuses études cliniques.

Les gélules phytopharm de sabal serrulata aident à freiner l'évolution de la maladie. (En pharmacie).

LU POUR VOUS

● Une équipe de recherche de Pittsburg a fait une étude fascinante sur le rhume.

Tout le monde admet qu'on est plus souvent enrhumé quand on est stressé.

Pendant cinquante ans, la médecine a questionné la validité de ce rapport. Pour en avoir le cœur net, les chercheurs ont commencé par mesurer, grâce à un questionnaire, le niveau de stress d'un groupe de cobayes. Puis ils les ont enfermés dans un hôtel afin de contrôler tous les paramètres extérieurs. Et enfin ils leur ont injecté dans les narines la même dose de virus du rhume.

Résultat : plus les personnes étaient stressées, plus elles étaient sujettes au rhume. Même constat pour une maladie beaucoup plus grave, comme le sida. Une superbe étude, publiée dans la prestigieuse revue *Proceedings of the National Academy of Science*, l'établit de façon indiscutable. Chez des patients séropositifs tous traités par la trithérapie, les chercheurs ont mesuré deux paramètres :

1) l'activité de l'adrénaline — hormone du stress par excellence — dans leur corps avant tout traitement.

2) Le taux de virus dans le sang. Ils ont constaté que les patients les moins stressés supprimaient quatre fois plus de virus que les autres, tout traitement égal par ailleurs !

MALADIE KYSTIQUE DE LA MAMELLE

Les aliments à éviter

Aussi connue sous le nom de "maladie polykystique des seins", cette maladie se manifeste par l'apparition dans les seins de tumeurs bénignes, composées de tissu conjonctif fibreux et habituellement détectables au toucher.

Bien que les tumeurs fibreuses ne soient pas dangereuses, il est essentiel que toute femme ayant détecté une rotubérance dans l'un de ses seins consulte immédiatement son médecin pour obtenir un diagnostic précis. La plupart du temps il s'agit de tumeurs bénignes, caractéristiques de la maladie kystique de la mamelle. Bien que sans danger, la maladie kystique de la mamelle peut causer des douleurs, dans certains cas aigus.

Un régime riche en fibres et faible en graisses peut diminuer les risques de la maladie kystique de la mamelle et/ou réduire l'intensité des symptômes qui l'accompagnent. L'efficacité de ce régime tient au fait qu'il diminue le taux d'œstrogènes dans l'organisme, lequel est particulièrement élevé chez les femmes atteintes de cette maladie.

Pour limiter l'incontinence

● Le café n'est pas votre allié : plus de 4 tasses par jour et vous favorisez les risques d'incontinence. Alors, limitez votre consommation !

L'huile d'onagre, une excellente source d'acide gras oméga 6, soulage efficacement les symptômes d'un grand nombre de femmes, notamment les symptômes plus aigus de la période pré-menstruelle.

De nombreux médecins, mais pas tous, pensent que des suppléments quotidiens de vitamine E réduisent aussi bien l'intensité de la douleur que la taille des tumeurs. Comme les doses élevées de vitamine E peuvent avoir des effets toxiques, demandez à votre médecin de vous prescrire un dosage sans danger.

On pense aussi que les suppléments de vitamine A soulagent la maladie kystique de la mamelle. En effet, dans une étude préliminaire portant sur 12 femmes souffrant de douleurs aiguës dans les seins, 10 des patientes ont constaté une diminution considérable de la douleur, après la prise quotidienne de doses élevées de vitamine A. En outre, la taille des tumeurs a diminué de près de 50% dans près de la moitié des cas.

Malheureusement, comme pour la vitamine E, les mégadoses de vitamine A peuvent être toxiques à long terme, car celle-ci s'accumule dans le foie.

Cependant, avant de prendre des suppléments, consultez toujours votre médecin.

Comme nous l'avons déjà mentionné, il est conseillé d'adopter une alimentation faible en matières grasses.

La caféine, sous toutes ses formes, doit être évitée ou éliminée complètement de l'alimentation. Des études récentes ont montré que la caféine peut provoquer des changements dans les tissus des seins. Elle n'est pas nécessairement la cause de la maladie, mais elle exacerbe la sensibilité et la douleur aux seins chez les femmes qui en souffrent ou qui ont une prédisposition à cette maladie.

Si vous n'arrivez pas à vous passer complètement de café ou de thé, essayez d'en boire le moins possible, car même une réduction modérée de la consommation de caféine peut être utile. Une importante étude portant sur 100 femmes a conclu à une diminution de l'intensité de la douleur associée à la maladie chez toutes les patientes ayant réduit de moitié leur consommation de café.

On pense de plus en plus que le chocolat aussi peut contribuer à exacerber les symptômes.

Le ginseng est déconseillé, car il peut avoir des effets négatifs en raison des petites quantités d'hormones qu'il contient.

SACHEZ QUE...

● La queue de cerise favorise l'élimination rénale de l'eau et combat les inflammations des voies urinaires. Par son effet stimulant de la diurèse, elle est une alliée du traitement des oedèmes, des calculs urinaires, de la cystite et de l'hypertension légère.

GLAUCOME

Bien qu'elles ne soient pas concluantes, il existe de plus en plus de données laissant apparaître que le café pourrait aggraver le glaucome. On sait que le café entraîne une élévation temporaire de la pression intra-oculaire, mais on ignore toujours si il a une influence quelconque sur le cours de la maladie, à long terme. Quoi qu'il en soit, si vous buvez beaucoup de café, vous auriez sans doute intérêt à en diminuer la consommation.

LA GENTIANE

● Une belle plante qui attend dix ans pour fleurir ! La gentiane (gentiana), pouvant dépasser un mètre, pousse dans les régions montagneuses. Ses feuilles sont épaisses et bleutées, ses fleurs jaune vif, en grappes ; elle ne fleurit pas avant dix ans pour une durée n'excédant pas cinquante ans. On utilise uniquement sa racine, qui est charnue et ramifiée. Elle stimule l'appétit, et favorise la digestion.

LE BURN-OUT

Syndrome d'épuisement professionnel

Fatigué (e), découragé (e), démotivé (e)... tout n'est plus aussi rose au bureau et vous avez du mal à vous lever chaque matin.

Attention, vous êtes peut-être touché par le burn-out, ce fameux syndrome d'épuisement professionnel.

Le stress au travail est une des premières causes d'arrêt-maladie. La personne ressent une insatisfaction et devient moins productive au travail. De plus, le stress au travail peut affecter sa santé et sa vie privée. Dans le détail, les victimes de cette maladie professionnelle vont s'épuiser mentalement et physiquement en essayant d'atteindre des objectifs irréalisables ou d'accomplir des tâches insurmontables.

Le burn-out semble souvent survenir tout d'un coup, pourtant il est le résultat d'un processus lent, d'une tension continue durant de longs mois ou années jusqu'à l'épuisement.

Les symptômes du burn-out sont nombreux. Le premier, et le plus facilement

identifiable, est une fatigue continue, accompagnée d'épuisement mental, de déprime, de démotivation... Une baisse de l'estime de soi, un sentiment d'incompétence... mais aussi l'irritabilité ne sont pas à négliger. Attention, des troubles psychosomatiques peuvent s'installer (maux de tête, de dos...) et les arrêts de travail se multiplier.

Si les choses continuent ainsi, c'est la dépression qui guette. La définition du stress est souvent liée au concept de performance. Cependant, le lien entre ces deux notions n'est pas si évident et ne trouve pas de consensus.

En effet, pour certains individus, le stress est vital à leur performance, il décuple leurs chances de mener à bien ce

qu'ils ont entrepris. C'est dans cette optique que l'on peut entendre certains dire que le stress — ou plutôt dans leur terme le "défi", la "motivation" — est la condition sine qua non de leur réussite socioprofessionnelle. Pour d'autres individus, le stress inhibe leurs capacités et les empêche de mener à bien ce qu'ils ont entrepris. Dans cette optique-là, une quantité de thérapies anti-stress ont vu le jour sur le marché des services de bien-être. Ici, le stress est l'ennemi qu'il faut combattre à tout prix pour pouvoir accéder à une vie meilleure sous tous rapports.

Solutions

A cause de tensions trop importantes, trop de personnes finissent par souffrir de maladies de stress. Le stress est générateur de stress. Si vous êtes inquiet ou angoissé, votre enfant le sentira. Pour éviter de le contaminer avec votre propre stress et prolonger les bien-

faits de l'été, voici quelques conseils pour affronter VOTRE rentrée en toute sérénité (ou presque !).

● Changer d'univers pendant quelques jours peut créer un choc salutaire. En rompant avec ses habitudes, on se donne l'opportunité et la chance de dénouer les tensions qui créent le stress.

● La natation est une réponse au stress. Ne dit-on pas que l'eau libère ? Sport très complet, elle améliore la capacité respiratoire, la circulation sanguine, et dynamise la force et l'endurance musculaire ainsi que la souplesse des articulations.

● Le massage lent, doux, puis profond (avec pétrissage) réduit les tensions, ou mieux, les faits disparaître. La douche chaude dirigée sur les zones raidies ou bien des enveloppements de serviettes chaudes communiquent bien-être et détente. Massage et chaleur produisent un effet apaisant sur les terminaisons nerveuses de la peau.