

PREPARATION DE LA SEMAINE

Crème nourrissante

● Au bain-marie, faites fondre 20 g de cire d'abeille dans cinq cuillerées à soupe d'huile de noyau d'abricot. Retirez du feu et ajoutez 2 g de teinture de benjoin (en pharmacie), 3 gouttes d'huile essentielle de citron et 3 gouttes d'huile essentielle d'orange.

Mélangez jusqu'à complet refroidissement. Utilisez en crème de nuit (antrides).

PROBLÈMES DE PROSTATE

● Préférez le poisson à la viande. Eh oui : les hommes qui ne mangent pas de poisson ont deux à trois fois plus de risque de cancer de la prostate que ceux qui en consomment beaucoup. Maquereau, sardine, saumon, thon... Il paraît que les poissons gras préviennent davantage encore la maladie.

Le ginkgo

● Saviez-vous que le nom de «ginkgo» résulte d'une erreur de transcription du «y» en «g» par le botaniste Kaempfer ? Une faute de frappe qui est restée à la postérité.

Ce nom latin «ginkgo» vient de la forme japonaise «ginkyo».

La feuille de ginkgo en forme de T est le symbole de la ville de Tokyo au Japon, en signe de croissance, prospérité, charme et tranquillité.

LE RICIN

● On dit que Cléopâtre utilisait cette huile comme démaquillant... C'est une excellente huile de beauté.

L'huile de ricin est surtout réputée pour ses vertus thérapeutiques contre certains troubles intestinaux. Jaune, parfois presque verte, elle possède aussi des qualités dermatologiques.

En effet, elle est à la fois bactéricide, adoucissante et cicatrisante. Elle atténue les taches brunes, durcit les ongles, accélère la croissance des cils et des cheveux. C'est donc une base idéale pour réaliser vos masques capillaires. Inconvénient : elle rancit facilement.

A conserver à l'abri de la lumière, loin d'une source de chaleur.

LE CHOLESTEROL

Ami ou ennemi ?

● Fabriqué par le foie à 75 % et apporté à l'organisme par l'alimentation pour 25 %, le cholestérol est indispensable à la régénération et la protection des cellules.

L'excès de cholestérol, au même titre que l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, le tabagisme, est un facteur de risque majeur dans les maladies cardio-vasculaires.

Pour être acheminé jusqu'aux différents organes, le cholestérol utilise des lipoprotéines (transporteurs) : le HDL (High Density Lipoproteins) communément appelé «bon cholestérol» et le LDL (Low Density Lipoproteins) désigné comme «mauvais cholestérol».

L'excès de cholestérol LDL, en s'accumulant sur la paroi interne des artères, forme des plaques graisseuses (plaques d'athérome), véritables dépôts qui tendent à réduire, voire obstruer le flux sanguin, avec des conséquences qui en fonction de leur localisation peuvent être extrêmement graves (angine de poitrine, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral...).

LE CASCARA

● Saviez-vous que les premiers à utiliser le cascara étaient les Amérindiens ? Les prêtres espagnols en Californie ont rapporté que les Indiens d'Amérique employaient l'écorce du cascara, qu'ils ont nommé «Sagrada», signifiant «l'écorce sacrée».

Ils dépouillaient l'écorce de l'arbre, la séchaient, la trempaient dans l'eau bouillante, et la buvaient pour soulager la constipation. (En pharmacie).

INTOLERANCE AU LACTOSE

Les produits à éviter

Plus communément connue sous le nom d'intolérance au lait, l'intolérance au lactose est une affection extrêmement courante qui frappe, à divers degrés, presque toutes les personnes de plus de 20 ans.

Cela s'explique du fait que la production de lactose dans l'intestin grêle diminue après cet âge, de sorte que cet enzyme ne peut plus métaboliser adéquatement de grandes quantités de lactose, un sucre du lait présent dans les produits laitiers.

Les symptômes typiques de l'intolérance au lactose se manifestent généralement dans les 2 heures suivant l'ingestion de lactose, et comprennent des sensations de ballonnements dans l'estomac, des borborygmes et de la diarrhée liquide.

La cause de l'intolérance au lactose demeure inconnue, mais dans la plupart des cas, on commence à digérer de moins en moins bien le lactose à partir de l'âge de 5 ans.

Bien qu'éviter les produits laitiers soit une façon très évidente de neutraliser l'intolérance au lactose, il n'est pas toujours nécessaire de les éviter complètement. En effet, la plupart des gens éprouvent des symptômes d'intolérance

lorsqu'ils consomment une grande quantité de lactose en une seule fois, mais n'en éprouvent aucun lorsqu'ils en consomment autant tous les jours, mais en plus petites quantités, tout au long de la journée.

Par conséquent, si vous adorez le lait et que vous ne voulez pas y renoncer, n'en buvez qu'un 1/2 verre à la fois.

Pour déterminer quelle est la quantité de lactose que votre système digestif peut tolérer, réduisez progressivement votre consommation de produits laitiers, jusqu'à ce que vous n'éprouviez plus de symptômes.

Jusqu'à présent, la science n'a pas encore permis de découvrir pourquoi il en est ainsi, mais il semble que le lait chocolaté soit beaucoup plus facile à digérer que le lait nature.

Il existe un produit laitier, le yaourt avec cultures actives, qui ne cause pas de problèmes, même aux gens dont le degré d'intolérance est très élevé. Cela s'explique par le fait que le lactose dans le yaourt est déjà dégradé, dans une forme plus digeste. Il existe de nombreuses recettes dans lesquelles vous pouvez remplacer le lait par du yaourt.

● Bien entendu, le lait est à éviter, car c'est la plus riche source de lactose. Une portion de 235 ml en contient environ 12 grammes, tandis qu'une portion de 28 grammes de fromage dur peut en contenir seulement 1 gramme.

● Les autres aliments à éviter ou à ne consommer qu'avec modération com-



prennent les sauces à salade, les œufs en poudre (souvent utilisés dans la fabrication d'aliments traités), le pain, les pâtisseries, les charcuteries, les potages à base de crème et les céréales.

● Prenez soin de bien lire les étiquettes sur les emballages des aliments traités. Il y a du lactose dans une grande variété d'aliments transformés.

● Vous réussirez sans doute à soulager vos symp-

tômes en éliminant les produits laitiers de votre alimentation, mais vous risquez, du même coup, de développer une carence en calcium, car ces aliments en constituent les meilleures sources.

Par conséquent, vous avez intérêt à consommer d'autres aliments riches en calcium, par exemple des sardines, du saumon, du maquereau, du hareng, des feuilles de navet et du chou frisé.

LA PLANTE A CONNAITRE

La rose musquée

● La rose musquée du Chili donne une huile efficace pour calmer les brûlures légères, atténuer les cicatrices ou bien pour prévenir le vieillissement de l'épiderme.

La rose musquée du Chili n'est ni plus ni moins de l'églantine : la variété *Rosa rubiginosa*, cousine de la *Rosa canina*. Tout comme l'églantine, elle donne de petits fruits ovales et orangés. Ces fruits très riches en vitamine C contiennent de petites graines dont on tire une huile que les Chiliens du sud et les habitants de la Cordillère des Andes utilisent surtout pour atténuer les cicatrices. Des études menées au Chili, en Allemagne et aux Etats-Unis ont démontré que l'huile de rose musquée contenait 80 % d'acides gras essentiels : acides linoléiques, linoléiques et oléiques. Ces acides jouent un rôle très important dans le processus physiologique et biochimique de la régénération cellulaire. L'huile de rose musquée, grâce à sa composition, est dotée de propriétés très intéressantes pour lutter contre le vieillissement et le flétrissement de l'épiderme.

Elle donne également de bons résultats sur les taches, les cicatrices et les brûlures.

SACHEZ QUE...

Il y a deux types de stress : le stress aidant, bénéfique pour notre organisme et le stress nuisible, gênant. Si le niveau de tension est adapté à la situation, à l'action, il est bénéfique. Si au contraire, il n'est pas adapté, disproportionné, il y aura encore plus de tensions et donc, des conséquences physiologiques et psychologiques.

Le stress peut permettre une mobilisation des forces physiques et mentales. Par exemple, l'élévation du rythme cardiaque et respiratoire (due notamment à une décharge d'adrénaline) permet de mieux oxygéner les muscles ; c'est une réaction animale (préparation à la fuite ou au combat face à un danger). Mais il peut aussi faire perdre les moyens et nuire à l'action ; il s'agit probablement d'une autre réaction animale (camouflage impliquant l'immobilité). Le stress a souvent une connota-

tion négative parce que les gens l'associent à la peur ou la colère, qui sont des émotions qui nous perturbent.

Cependant, une grande joie, un grand succès peuvent aussi provoquer des réactions physiologiques (tension musculaire, fatigue, etc.). Mais cette situation épuise l'organisme. Une situation prolongée de stress entraîne une fatigue et favorise l'apparition de maladies, notamment cardio-vasculaires ; le stress peut provoquer de l'hypertension, une arythmie, des problèmes de coagulation, de l'athérosclérose.

Les personnes stressées se plaignent fréquemment de douleurs cervicales, aux épaules et lombaires. Elles sont généralement provoquées par une tension constante des muscles due au stress. Le stress est aussi un facteur favorisant la polyarthrite rhumatoïde. L'acné et le psoriasis peuvent empirer à cause du stress.

Soumis au stress, l'organisme devient davantage vulnérable aux affections, tant bénignes que graves.

INSOMNIE

● Une personne obèse ou trop maigre est plus susceptible de souffrir d'insomnie. Adoptez un régime alimentaire qui vous permette de conserver un poids normal pour votre âge, votre sexe et votre taille.

LE PISSENLIT

● Le pissenlit (tifa) purifie l'organisme en éliminant les toxines accumulées dans le corps. Par son effet «nettoyant», il favorise l'élimination des calculs biliaires et rénaux. Il agit également au niveau digestif en augmentant l'écoulement de la bile et en stimulant les foies paresseux.

LA VIGNE ROUGE

● La vigne rouge est l'une des plantes les plus anciennement connues et cultivées par l'homme. Ses propriétés traditionnellement connues reposent sur la présence de phytonutriments essentiels pour une bonne circulation.