

PREPARATION DE LA SEMAINE

Curcuma au géranium

● Mélangez quatre cuillerées à soupe de poudre de curcuma (erq asfar) avec de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de géranium (si possible) et remuez pour bien mélanger. Appliquez sur les «plaques» de psoriasis et laissez sécher avant de rincer à l'eau.

DU CAFE

Pour des mains ultra-douces

● Pour des mains ultra-douces, frottez-les avec un peu de marc de café froid, rincez, enduisez-les avec une couche épaisse de soin nourrissant.

Le catarrhe

● Certains chercheurs pensent qu'un régime riche en zinc, qu'on trouve dans les œufs et les champignons, peut stimuler le système immunitaire et réduire les risques d'infection.

LU POUR VOUS

● Chaque année, la mort subite du nourrisson frappe des centaines d'enfants. Des chercheurs de Boston et Harvard (Etats-Unis) auraient trouvé une de ses causes : une défaillance générique, affectant le contrôle de la respiration, empêcherait l'organisme de détecter un trop faible taux d'oxygène et d'émettre un signal d'alarme.

Cette découverte pourrait faciliter la mise au point d'un test de dépistage et d'un système de prévention.

CONSTIPATION

Verre d'eau froide

● Le matin au lever, et à jeun, l'eau froide est assez efficace. Car elle déclenche une contraction de la vésicule biliaire, laquelle expulse des sucs (de la bile) qui vont accélérer le transit intestinal et déclencher l'envie d'aller à la selle.

UNE POITRINE FERME

● Une poitrine ferme, c'est possible, grâce au cocktail lait + jus de citron que l'on applique par massages.

Autre astuce : placez une serviette toute une nuit au réfrigérateur, enrroulez-la ensuite bien serrée autour de votre poitrine.

Gommage maison

● Gommage maison, effet bonne mine : mélangez du miel avec du sucre en poudre dans un peu d'eau et massez délicatement le visage. Rincez abondamment.

DU GINGEMBRE

Pour des cheveux brillants

● Pour plus de brillance, étalez du gingembre (skandjibir) malaxé sur l'ensemble de la chevelure, lavez et terminez la séance par un rinçage au vinaigre.

DES DENTS PLUS BLANCHES

● Pour avoir des dents plus blanches, mettez un peu de mélange jus de citron et sel, sur une brosse à dents humidifiée et frottez-vous les dents pendant deux minutes. Répétez l'opération deux fois par semaine.

Autre astuce pour ôter les taches : une fois par mois, frottez-vous les dents avec du charbon moulu.

MAUVAISE HALEINE

Les aliments stars

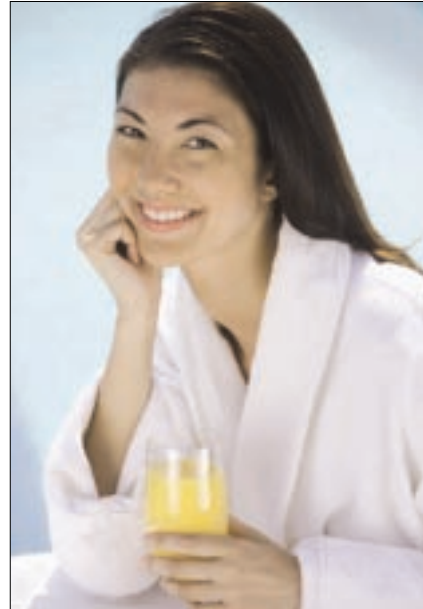
Si vous avez mauvaise haleine, ce n'est pas toujours parce que vous aimez l'ail ou l'oignon. Non, la mauvaise haleine peut aussi cacher des problèmes de gencives ou bien des troubles gastro-intestinaux faisant remonter par la bouche gaz et odeurs.

Mais aujourd'hui vous n'avez pas le temps d'aller consulter un spécialiste, une réunion de travail urgente vous attend, aidez-vous donc des remèdes d'antan.

Mangez du yaourt

La mauvaise haleine est souvent due à la présence de bactéries qui provoquent la putréfaction d'aliments non digérés dans l'estomac. Cette putréfaction dégage des gaz qui remontent par la bouche.

Mangez du yaourt ! Son principal composant, le lactobacillus acidophilus, aide à lutter contre ces bactéries en les détruisant et réduit ainsi les risques de libération de gaz et d'odeurs



insupportables pour votre interlocuteur.

Mâchez du persil

Le persil ne sert pas uniquement à décorer les plats. Il rafraîchit aussi l'haleine grâce à la chlorophylle qu'il contient et dont l'une des propriétés est d'absorber les odeurs buccales. Alors ne jetez plus les feuilles de persil, mâchez-les !

Eau aux extraits de plantes

Voici une autre façon toute simple de lutter contre l'action des bactéries. Ajoutez quelques gouttes d'extrait de menthe ou de fenouil, le thym, de camomille ou encore de myrrhe

dans 1/4 de litre d'eau froide, préalablement bouillie. Et, buvez cette eau.

Buvez des jus de fruits

Prendre un peu de jus de citron dilué dans un verre d'eau tiède, en se levant le matin, peut aussi rafraîchir l'haleine. Les jus de pommes, de céleri et de carottes ont les mêmes propriétés.

Pensez aux boissons aromatisées

Les boissons ou les friandises aromatisées naturellement aux agrumes activent la salivation et le processus naturel de nettoyage de la bouche.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Le pionnier du mouvement du rire est né en Inde. Il s'agit du Dr Madan Kataria, 51 ans. Ce médecin généraliste est un ancien interne en cardiologie, qui a beaucoup travaillé sur les effets relaxants et euphorisants du rire. Associés à des séances de yoga, les fous rires seraient, selon lui, bien plus efficaces que les plus puissants des antidépresseurs.

SACHEZ QUE

● L'huile de paraffine, ce laxatif lubrifiant, qui ramollit les selles, est efficace... mais parfois trop ! Il peut, en effet, être à l'origine de «fuites» désagréables. Autre souci : l'huile de paraffine gêne l'absorption de certaines vitamines par l'organisme, ce qui peut entraîner des carences. La paraffine, oui, sur une très courte durée, jamais à long terme !

ACNE

● Les boissons à base de cola et les noix de toutes sortes sont souvent incriminées dans le déclenchement d'accès d'acné. Cependant, le mécanisme déclencheur s'apparente à celui d'une sensibilité alimentaire.

LEVRES GERCEES

● Pour venir à bout des lèvres gerçées, recouvrez-les de miel ou de beurre matin et soir.

PORES DILATES

● Pour un grain de peau affiné, mélangez le contenu d'un yaourt avec une cuillère à café de miel liquide, étalez-le sur les zones où les pores sont particulièrement dilatés, laissez sécher et rincez à l'eau tiède.

DES TABLEAUX COLORES

Pour la santé des cardiaques

● Des peintures accrochées sur les murs d'un centre pour personnes cardiaques ont été retirées après des plaintes des patients, révèle une étude scientifique canadienne. "L'idée était de rendre la clinique plus vivante, explique le Dr Robert Roberts, directeur de l'Institut des maladies du cœur d'Ottawa. Mais les œuvres austères ont contribué à augmenter légèrement la pression sanguine des patients.

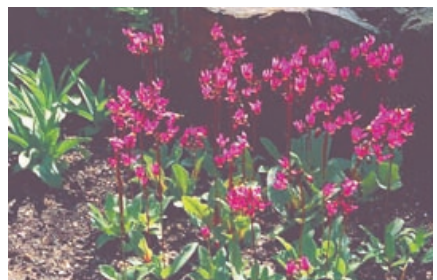
Il est préférable de choisir des couleurs vives et des sujets gais plutôt que des œuvres ayant un contenu sérieux".

LA PLANTE A CONNAÎTRE

La primevère

La primevère officinale, ou coucou, était autrefois supposée donner accès aux trésors célestes.

De la famille des primulacées, son nom vient du latin *primo verbe* qui signifie "au début du printemps" et en effet elle annonce chaque année le réveil de la nature. Elle pousse souvent sur les talus, dans les prés et les forêts de feuillus suffisamment ensoleillées. Les fleurs, mais surtout les racines, ont des vertus thérapeutiques. Elles contiennent des saponines, qui fluidifient les mucosités bronchiques et favorisent



l'expectoration. Ainsi, une infusion de fleurs de primevère se révèle efficace contre le rhume et la toux. Cette infusion est également dotée de vertus somnifères, sans effet secondai-

re. Attention, la primevère officinale est une espèce protégée : il ne faut donc pas la prélever dans la nature. Adressez-vous à une pharmacie ou à une herboristerie.