

PREPARATION DE LA SEMAINE

Huile cicatrisante

● Massez délicatement les zones de l'épiderme gercées avec une huile que vous préparerez en mélangeant 50 ml d'huile végétale avec 30 gouttes d'huile essentielle de lavande et 10 gouttes d'huile essentielle de citron.

METTEZ DU TALC

Avant de vous raser

● Pour éviter les coupures au moment du rasage, parsemez les parties du corps à épiler avec du talc. Outre son effet adoucissant, il facilite la glisse de la lame.

CONSTIPATION

Faites de l'exercice physique

● Les personnes incapables de se mouvoir souffrent souvent de constipation. Il est donc fortement conseillé de bouger, de marcher, car l'activité musculaire favorise le transit intestinal.

Une règle d'hygiène de vie à appliquer en marchant trente minutes par jour, par exemple. Faire régulièrement des abdos permet également de masser le ventre et d'améliorer le transit.

DU VINAIGRE

Contre la cellulite

● Hachez 100 g de feuilles fraîches de lierre grim-pant (lewaye) et plongez-les dans 1 litre de vinaigre bouillant. Laissez macérer pendant la nuit et versez la préparation dans le bain.

LU POUR VOUS

● Une simple prise de sang permettrait de savoir si est atteint par la scoliose, avant même qu'apparaissent les premières déformations de la colonne. C'est ce que pense une équipe québécoise dirigée par le Dr Alain Moreau qui travaille à la mise au point d'un test de prédiction de certaines scolioses.

Ce test consisterait à repérer une hormone dans le sang la mélatonine, qui joue entre autres un rôle dans le métabolisme des os.

DES OMEGA-3

Pour doper son optimisme

● Si tous les types d'Oméga-3 sont bénéfiques pour la santé, ceux qui viennent du milieu marin (EPA et DHA) semblent les plus intéressants par l'humeur. Leurs effets contre la lassitude morale et le pessimisme permanent commencent à être étayés.

Une étude, parue en juin 2006 dans l'*American journal of psychiatry*, affirme qu'un «déficit en Oméga-3 est à l'origine de troubles dépressifs unipolaires et bipolaires». Ils agiraient sur la fluidité des membranes des cellules, pour favoriser la bonne diffusion des hormones du bien-être.

«A moins de consommer tous les jours ou tous les deux jours des poissons gras (saumon sauvage, sardine, maquereau...), l'idéal serait de se supplémenter presque toute l'année», n'hésitent pas à dire les spécialistes des Oméga-3.

DU CITRON

Pour éclaircir les cheveux

● Pour éclaircir les cheveux, enduisez quelques mèches de jus de citron pressé, exposez-vous un moment au soleil et vous obtiendrez de jolis reflets dorés.

INFECTIONS AUX LEVURES

Le yaourt, extrêmement efficace

Bien que le mot levure désigne tout champignon unicellulaire du genre saccharomyces, il est utilisé ici pour décrire une affection qui survient lorsque l'organisme est infecté par un champignon du genre Candida, le principal d'entre eux étant le Candida albicans.

Il en résulte une infection que l'on désigne parfois du nom du "muguet" (une infection de la muqueuse vaginale ou buccale), de candidiase ou de moniliase.

Ce champignon est généralement présent dans l'organisme, mais il est habituellement gardé sous contrôle par ses mécanismes de défense qui neutralisent les bactéries. Cependant, lorsque pour une raison quelconque, les bactéries se mettent à proliférer au-delà d'un certain point, il se développe une infection mycosique.

Les symptômes les plus courants incluent des tâches blanchâtres sur la langue ou à l'intérieur des joues. Dans le cas d'une infection de la muqueuse vaginale, le patient ressent



une vive irritation dans le vagin et autour de celui-ci, laquelle s'accompagne de pertes jaunâtres ou blanchâtres. Chez les hommes, le muguet peut provoquer à l'extrémité du pénis inflammation et douleurs, qui peuvent parfois s'accompagner d'écoulements. Les victimes des deux sexes peuvent aussi avoir des mictions douloureuses.

Outre ces symptômes spécifiques, les infections aux levures peuvent aussi provoquer des symptômes plus généraux, comme de la fatigue, de la dépression, des malaises vagues et des douleurs de toutes sortes.

Le traitement médical conventionnel consiste généralement en une thérapie aux antibiotiques, en usage externe ou interne.

Le yaourt avec cultures actives de lactobacilles acidophile, s'est révélé un agent extrêmement efficace pour prévenir les infections aux levures. Une étude récente a démontré que, en moyenne, des victimes d'infections chro-

niques aux levures avaient réussi à en réduire leur fréquence des 2/3, en consommant un yaourt tous les jours, pendant 6 mois.

De nombreux experts pensent que le fait de consommer de l'ail peut contribuer à prévenir les infections aux levures, en renforçant le système immunitaire.

Le sucre et, bien entendu, tous les aliments à teneur élevée en sucre, sont à éviter ou à consommer avec beaucoup de modération, car ils favorisent la prolifération des levures dans l'organisme.

Bien que le muguet ne soit pas une maladie vénérienne, il peut être transmis lors d'une relation sexuelle. Par conséquent, toute personne souffrant de muguet devrait voir un médecin pour se faire traiter.

Signalons que l'infection provoque presque toujours des symptômes chez les femmes, mais elle est souvent asymptomatique chez les hommes.

LA RACINE D'ORTIE

● Toutes les parties de l'ortie (semences, feuilles en été, racines en automne) sont utilisées en médecine. La racine a des vertus anti-inflammatoires. Elle est recommandée dans les cas d'hypertrophie bénigne de la prostate.

SACHEZ QUE...

● De nombreuses études ont mis en évidence que le café contient naturellement des antioxydants qui peuvent participer à la protection des cellules de notre corps. En effet, ils aident à neutraliser les radicaux libres qui contribuent au vieillissement de nos cellules. Une raison de plus pour savourer votre café !

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Les pruneaux sont constitués de fibres, qui vont augmenter le volume des selles et faciliter le transit. C'est une méthode douce et facile à mettre en place. Toutefois, ils contiennent du sorbitol et de la diphenylisatine, aux propriétés laxatives, tous deux irritants pour l'intestin, n'en abusez pas ! Trois ou quatre pruneaux le soir, c'est suffisant.

Des lèvres rosées

● Pour conserver des lèvres naturellement rosées, il suffit de les tremper cinq minutes dans un verre d'eau tiède. Après les avoir séchées, étalez de la pommade camphrée ou mentholée.

ACNE

● Pour faire disparaître un bouton, frottez-le avec une fine tranche de tomate. Autre astuce, enduisez-le avec un peu de dentifrice et laissez sécher pendant un bon quart d'heure.

POUR SE RELAXER

● Idéal pour se relaxer, remplissez une petite bouteille d'eau chauffée, allongez-vous sur le ventre et demandez à quelqu'un de la faire rouler le long de votre dos, dans un geste appuyé.

PEAU HYDRATEE

● Hydratation garantie avec le concombre : coupez-le en rondelles que vous appliquerez sur l'ensemble du visage et laissez agir quelques instants. Idem avec l'avocat : après l'avoir passé au mixeur, étalez-le en couche épaisse sur la peau.

DECOUVREZ

L'obésité

● Longtemps, l'obésité a été considérée comme une dérive des sociétés d'abondance. Mais, depuis le rapport de l'Organisation mondiale de la santé en 1997, il y a un consensus pour dire que l'obésité est une maladie car elle remet en cause le bien-être physique, psychique et social du sujet.

Un tour de taille supérieur à 100 cm chez l'homme et 90 cm chez la femme (en dehors de la grossesse) indique un excès de graisse au niveau du ventre.

Ce que les médecins appellent l'adiposité abdominale n'est pas bon pour la santé : risque accru de diabète, de cholestérol, d'hypertension et donc de maladies cardiovasculaires.

