

PREPARATION DE LA SEMAINE

Lait à la menthe

● Si vous avez la peau grasse et luisante, préparez chaque semaine un masque à l'argile, et tous les soirs nettoyez votre visage avec un lait à la menthe. Préparez une infusion en mettant une poignée de feuilles dans un quart de litre d'eau bouillante et en laissant infuser un bon quart d'heure. Ensuite, filtrez et attendez que ça refroidisse. Ajoutez deux cuillères à soupe de lait en poudre et secouez bien, c'est prêt. Gardez ce lait au réfrigérateur une semaine, puis recommencez la recette.

La menthe est antiseptique et astringente, donc très utile quand on a la peau grasse et les pores dilatés. On peut utiliser les feuilles fraîches (en été) ou séchées (à la saison froide).

LA PLANTE A CONNAITRE

La busserole

● La busserole pousse en Europe, dans les sous-bois et les terrains rocailloux. Présente dans les régions montagneuses, elle fait le régal des ours, ce qui explique qu'elle ait été surtout connue sous le nom de "raisin d'ours".

La busserole est prescrite dans les cas d'inflammation des voies urinaires, notamment dans les cystites. On l'utilise plus généralement pour traiter les mictions difficiles et douloureuses (congestion du petit bassin féminin). Les principes actifs de cette plante, concentrés essentiellement au niveau de la feuille, sont transformés dans l'organisme en hydroquinone. Ainsi en est-il de l'arbutoside, un glucoside phénolique. L'hydroquinone, grâce à son tropisme urinaire (déplacement vers les voies urinaires), exerce une activité désinfectante, anti-inflammatoire et diurétique sur les voies urinaires. En particulier, elle agit sur les colibacilles, principaux germes responsables des infections urinaires.

DIABETE

L'avoine, un aliment bénéfique

● Certains spécialistes s'accordent à dire que l'avoine contient des hydrates de carbone que l'organisme du diabétique assimile mieux. De plus, l'avoine peut aider à normaliser la glycémie en retardant la vidange gastrique et l'absorption du glucose dans l'intestin grêle. Pour cela, on a créé un régime qui consiste à consommer 150 à 180 grammes de cette céréale, sous forme de soupes ou bouillies réparties en plusieurs repas dans lesquels on pourra inclure des fruits. L'avoine que l'on utilise doit être complète, et on pourra éventuellement y ajouter un œuf. Il est conseillé d'avoir l'avis de votre médecin avant de l'inclure dans votre régime alimentaire quotidien.

LE CHIENDENT

Une action anti-inflammatoire

● Le chiendent (kezmir) pousse partout... Les médecins de l'Antiquité lui ont rapidement trouvé des vertus curatives.

Ce qu'il fait : le chiendent est un diurétique anti-inflammatoire indiqué pour dissoudre les calculs urinaires. Il est aussi utilisé pour traiter les infections urinaires.

Comment il agit : le rhizome du chiendent, riche en fructosanes, possède des propriétés diurétiques et dépuratives. Il favorise l'élimination rénale de l'eau et lutte contre la formation des calculs urinaires. Son action anti-inflammatoire et antiseptique agit contre l'inflammation et l'infection des voies urinaires souvent associées aux coliques néphrétiques.

L'HUILE DE PEPINS DE COURGE

Pour le confort urinaire

● Originaire d'Amérique, la courge est l'un des tout premiers légumes rapportés du Nouveau Monde. Pour leur part, les Arabes ont longtemps utilisé le suc de ce légume pour calmer les maux de tête. La recette était simple : il suffisait d'appliquer des tranches de courge sur le front du patient pour que le mal disparaisse !

Ce qu'elle fait : l'huile de pépins de courge est recommandée dans le traitement de l'hypertrophie bénigne de la prostate. Elle est utilisée pour rétablir le confort urinaire et pour apaiser les douleurs ressenties en cas de miction difficile.

Comment elle agit : l'huile de pépins de courge contient 50% d'acide linoléique et 12% d'acide alpha-linolénique, ainsi que des phytostérols. Ces derniers, qui réduisent les symptômes associés à l'adénome prostatique, contribuent à l'efficacité de l'huile de pépins de courge en cas de miction difficile et douloureuse, particulièrement en cas d'hypertrophie de la prostate débutante.

L'ACNE

Les traitements recommandés

L'acné est une affection très répandue, surtout pendant l'adolescence, période au cours de laquelle environ 75% des garçons et 50% des filles en sont atteints à divers degrés.

Il existe plusieurs formes d'acné, y compris des formes causées par le contact direct avec certaines substances. Toutefois, la forme d'acné la plus courante est l'acné vulgaris, dans laquelle les lésions, qui apparaissent surtout dans le visage, sur le torse et dans le dos, sont le résultat de la production excessive de sébum par les glandes sébacées de la peau. Cette activité hormonale débridée accompagne souvent la puberté. Les lésions et les éruptions cutanées caractéristiques de l'acné sont donc causées par l'envassement des tissus avoisinants par l'excès de sébum.

Les traitements conventionnels recommandés pour traiter l'acné consistent à laver les zones affectées avec diverses préparations, dont certaines contiennent des antibiotiques, à éviter les cosmétiques et l'exposition

prolongée au soleil. Cette dernière recommandation s'explique par la déshydratation de la peau, laquelle entraîne une protection inadéquate contre les rayons ultraviolets.

Il existe une grande divergence d'opinions entre les scientifiques sur l'importance du rôle de l'alimentation dans l'exacerbation de l'acné.

Jusqu'à très récemment, on pensait que les aliments gras, notamment les aliments frits, étaient souvent responsables du déclenchement d'un accès d'acné.

Toutefois, des recherches plus récentes suggèrent que ce ne sont pas les aliments gras qui causent l'acné, mais le sel utilisé pour les assaisonner. Diverses formes de sel, notamment ceux qui sont utilisés dans les aliments transformés ou les repas-minute, contiennent d'infimes quantités d'iode, une substance reconnue pour causer des éruptions cutanées.

L'effet positif de la vitamine A sur la santé de la peau a été démontré sans équivoque, et on sait que cette vitamine peut contribuer à contenir ou à réduire l'acné. On peut obtenir des doses élevées de cette vitamine sous forme synthétique, sur ordonnance d'un médecin seulement. Toutefois, la meilleure façon d'augmenter l'apport en vitamine A consiste à manger des aliments qui en contiennent des quantités appréciables, car cette méthode écarte toute possibilité de surdosage.

La plupart des nutritionnistes recommandent d'augmenter l'apport en vitamine A en mangeant des aliments riches en bêta-carotène, lequel est converti en vitamine A par l'organisme lorsque le besoin s'en fait sentir.

Les aliments particulièrement riches en vitamine A

incluent les abricots séchés, les épinards, le brocoli, les carottes et les patates douces.

Un apport adéquat en zinc est aussi important dans la lutte contre l'acné, car on a découvert qu'une carence, même légère, en cet élément essentiel peut causer un accès d'acné en quelques jours seulement.

Les fruits de mer, les épinards, les champignons, les graines de tournesol et le riz entier sont d'excellentes sources de zinc.

Le yaourt, qui contient la bactérie acidophile, a aussi la réputation d'éclaircir la peau.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, les aliments transformés et les repas-minute sont à éviter, car ils contiennent du sel iodé.

Bien qu'aucune recherche ne vienne appuyer cette croyance, des données anecdotiques suggèrent que la consommation de chocolat ou d'aliments très riches en sucre, aggrave l'acné. Il vaut donc la peine d'éviter ces aliments pendant un certain temps, pour voir si vous sentez un soulagement quelconque.

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.

Pour faire diminuer ou prévenir les accès d'acné facial, les adeptes des médecines douces suggèrent de prendre régulièrement des bains de vapeur à base d'une infusion d'une part de souci et d'autre part d'eucalyptus.

Versez l'infusion fumante dans un bol. L'eau doit être très chaude, mais non bouillante.

Couvrez-vous la tête à l'aide d'une serviette et penchez-vous au-dessus de l'infusion, pendant 10 minutes environ.

LE CACAO

Une plante de beauté !

● Originaire d'Amérique du sud, le cacaoyer est cultivé au Mexique depuis le 7^e siècle par les mayas du Yucatan et ensuite par les Aztèques ; ils utilisaient le beurre de cacao pour ses actifs hydratants, ses polyphénols anti-oxydants et ses tanins raffermissants, astringents.

Riche en actifs protecteurs et en théobromine, il redensifie la peau grâce à ses phytostérols anti-âge.

SACHEZ QUE...

● Le chou, dans toutes ses variétés, a comme vertu de réduire la teneur en sucre dans le sang. Il n'y a donc rien de plus logique à le consommer fréquemment.

L'ONAGRE

● Très utile par voie interne pour lutter contre le syndrome prémenstruel ou au moment de la ménopause, l'huile d'onagre est aussi une grande alliée de la peau.

Très riche en acides gras essentiels et en vitamine E, l'huile d'onagre est aussi efficace en usage interne qu'en usage externe. Comme l'huile de bourrache, elle se présente surtout sous forme de capsules, que l'on perce lorsqu'on veut appliquer l'huile à même la peau.

Connue pour ses effets restructurants, revitalisants et antirides, cette huile végétale régule l'hydratation de l'épiderme et le protège des agressions extérieures. Elle peut être associée à certaines huiles essentielles (géranium rosat, vétiver...) pour que ses effets anti-âge sur l'épiderme soient encore amplifiés.

L'ACEROLA

La vitamine C naturelle

L'acérola contient des oligo-éléments, du calcium, du fer, du magnésium, du phosphore, des vitamines A, B6 et surtout de la vitamine C.

L'acérola est même 100 fois plus riche en vitamine C que l'orange... (Une cerise Acérola de 4,5 g apporte autant de vitamine C qu'un 1/2 kg d'oranges !)

Par rapport à l'acide ascorbique cristallisé fabriqué industriellement, la vitamine C est toujours associée, dans l'acérola à d'autres cofacteurs, en l'occurrence des bioflavonoïdes ou vitamine P qui ont des propriétés voisines, adjuvantes de celles de la vitamine C et qui potentialise l'effet vitaminique.

Les vertus de l'acérola sont celles de la vitamine C : l'acérola est un excellent

tonique. C'est aussi un stimulant des fonctions immunitaires et des défenses de l'organisme.

Il est parfaitement indiqué pour traiter la fatigue passagère ou prévenir les infections hivernales, telles que la grippe ou les affections ORL (rhinite, otite, pharyngite, laryngite, trachéite, bronchite...).

La vitamine C favorise également l'absorption intestinale du fer et a, de ce fait, un effet antianémique ; il est intéressant d'associer la prise de la vitamine C à la spiruline qui contient beaucoup de fer ; cette association permet de mieux assimiler le fer contenu dans l'algue.

Il représente enfin un excellent complément dans les régimes alimentaires pauvres en fruits et légumes, recommandé également aux fumeurs, dont les besoins en vitamine C sont accrus. (En pharmacie)

DECouvrez...

LA LUMINOTHERAPIE

● Il faut savoir bien éclairer notre maison, afin que nos humeurs soient au beau fixe. Cette découverte des plus sérieuses est le fait du docteur Norman Rosenthal. Au début des années 1980, ce médecin, pionnier de la "luminothérapie", a beaucoup travaillé sur les effets de la lumière sur notre mental. Et ses trouvailles sont passionnantes. Ainsi, vivre dans une pièce mal éclairée altère notre énergie et notre équilibre nerveux. Car la lumière joue un rôle de régulateur de l'horloge biologique du corps par le biais d'une partie de notre cerveau, l'hypothalamus. Ainsi, quand il fait sombre, l'épiphyse, la glande pinéale située dans le cerveau, sécrète de la mélatonine, une espèce de somnifère qui nous donne le blues. C'est pourquoi la plupart des grands dépressifs rechutent en hiver, période de l'année où la lumière naturelle est la plus faible. Voilà des découvertes scientifiques qui offrent un nouvel éclairage à notre vie...