

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Petite cure de clous de girofle

Il s'agit d'un remède indien qui vise à assainir la peau et à la rendre plus lumineuse. Si vous avez une petite poussée de boutons (stress...) alors concoctez-vous ce remède naturel. Le goût est évidemment très fort, mais c'est un « remède » et il faut le garder à l'esprit quand il faut en boire un petit verre au saut du lit le matin...

Préparation (ultra-simple) :

- 300 ml d'eau.
- 30 clous de girofle.

Mettez l'eau et les clous de girofle dans une casserole et portez à ébullition. Continuez ensuite la cuisson à feu doux pendant 10 minutes, toujours en couvrant la casserole d'un couvercle. Rappel : n'utilisez pas de casserole en aluminium pour la préparation des tisanes et décoctions.

«Dégustation de la potion»

Versé ensuite la préparation dans une petite bouteille que vous rangerez au réfrigérateur une fois refroidie. Il faut en boire un petit verre à jeun le matin au réveil : bon courage... Et pour faire passer le goût, buvez juste derrière un cocktail de légumes du matin (jus de carotte-tomate). La cure doit durer 10 jours. Avec ces proportions, vous devez refaire la préparation une fois ou deux en cours de cure selon ce que vous avez pu avaler.

LA MÉLISSE

- La mélisse (trandjane) exerce une action sédatrice sur les spasmes nerveux de l'intestin qui entraînent éructations, coliques et crampes. Elle favorise le confort digestif et atténue les tensions douloureuses.

LU POUR VOUS

Si c'est un garçon, gare à la dépression !

● Futures mamans, attention ! Si vous donnez naissance à un garçon, vous avez plus de risques de connaître un baby blues. C'est ce qu'affirme une équipe de chercheurs. Pour en arriver à cette conclusion, les scientifiques ont étudié le bien-être de 181 mamans après la naissance. Ils ont constaté qu'un tiers environ exprimait des signes de baby blues. Pratiquement, 10 % souffraient même d'une forme sévère de dépression post-natale. Or les trois quarts ont eu des garçons.

Les chercheurs ont aussi montré que même si les mamans ne souffraient pas de baby blues, elles avaient une moins bonne qualité de vie si elles avaient eu un garçon ! Près de 70 % des mamans de garçons avaient ainsi des scores au questionnaire sur la qualité de vie inférieurs à celles qui ont eu des filles. Bien sûr, cela ne veut pas dire qu'elles allaient mal, mais qu'elles étaient un peu moins en forme que les autres.

Les chercheurs ont montré que le fait que ce soit un premier ou un deuxième enfant ne changeait rien à cette influence des garçons sur la maman.

De précédentes études avaient montré un lien inverse entre sexe du bébé et baby blues : dans les sociétés où culturellement il est important d'avoir un garçon, les mamans ont plus de risques de faire une déprime post-natale si elles attendent une fille. Dans l'étude menée sur des Françaises sans pression culturelle (a priori), c'est donc l'inverse qui a tendance à se produire.

Difficile en tout cas d'expliquer ce phénomène. Est-ce que les mamans ont inconsciemment une volonté plus grande d'avoir une fille qu'un garçon ? Est-ce qu'il existe des facteurs physiologiques ou hormonaux liés au fait de porter un fœtus masculin qui vont augmenter les risques de déprime ou de déséquilibres émotionnels ? Est-ce que c'est l'inverse, à savoir des facteurs de risque psychologique, un stress existant, qui vont favoriser la naissance de garçons ? De futures études devraient le préciser.

SACHEZ QUE...

● Les femmes enceintes ont des orgasmes plus intenses... Selon une experte sexologue, américaine, la grossesse compte parmi les périodes les plus sensuelles et les plus sexuelles de la vie d'une femme. Contrairement à ce que nous pouvons croire, les femmes enceintes sont souvent la proie d'impétueux désirs charnels. Pour expliquer le phénomène, cette experte met en avant l'action des hormones qui embellissent la peau, les cheveux et rendent les femmes plus belles que jamais. Durant le premier ou le second trimestre, certaines femmes expérimentent des envies sexuelles inédites.

Durant le second trimestre en particulier, la lubrification vaginale est augmentée, les seins plus volumineux et la vasocongestion (flux sanguin au niveau de l'appareil génital) est plus élevée...

Enfin durant la grossesse, les rêves augmentent et deviennent plus sensuels. Il est encore important de rappeler que la grossesse ne doit pas être pour la sexualité du couple un désert de neuf mois... Elle peut au contraire se révéler être une période à la sensualité inégalée.

LES ÉPICES APHRODISIAQUES

Des pouvoirs naturels

Le mot aphrodisiaque date au moins de 5000 ans. Conformément au dictionnaire des aphrodisiaques, le terme « aphrodisiaque » dérive du mythe de Aphrodite, la déesse grecque de l'amour, laquelle sortie de la mer dans une coquille d'huître.

Les aliments aphrodisiaques ne sont pas certainement une invention moderne. Leur origine remonte à l'Antiquité des cultures égyptienne, grecque et romaine.

Ceux qu'on appelle les aphrodisiaques sûrs, comme les bananes, les asparagus et les carottes, sont consommés par certains pour améliorer le désir sexuel. D'autres consomment des parties d'animaux acclamées comme puissants aphrodisiaques. La consommation des parties d'animaux peut paraître dégoûtante pour certains, tandis que d'autres sont, au contraire, désireux d'essayer certains ingrédients aphrodisiaques particuliers, pour améliorer le plaisir sexuel.

rement pour les femmes. Toutefois, il est recommandé pour les hommes de ne pas abuser de la substance afin d'éviter des effets opposés.

Gingembre

Il a été employé (skandjir) dans des boissons destinées à exciter les sens. Pris dans des doses raisonnables, il cause des salutaires flux chauds ; dans des doses excessives, il irrite les intestins.

Jasmin

Ses fleurs délicieusement parfumées (yasmine) sont cultivées tout autour du monde, mais le jasmin espagnol est celui principalement utilisé pour parfumer les liqueurs. Faites attention : les graines de jasmin sont vénéneuses.

Moutarde

Stimule l'action des glandes sexuelles. Il y a trois genres de moutarde (khordel) : noir, blanche et jaune d'Inde. La moutarde blanche a eu un succès énorme dans le Moyen-Age.

Musc

Il s'agit d'une substance brune extraite à partir d'une glande localisée sous la peau de l'abdomen des petits cerfs communs qui habitent en Asie du Sud-Est. Malgré son origine peu appétissante, c'est une panacée et il a été employé pour traiter l'épilepsie, la coqueluche, la fièvre typhoïde et la pneumonie. Bien connu pour ses vertus aphrodisiaques, il est réduit en poudre et légèrement parsemé sous la nourriture. (Un excès cause le vertige).

Safran

Le safran (zafran) a des propriétés stimulantes sur les zones érogènes. Les études ont montré qu'il a des effets semblables à celui des hormones. Mais attention et observez votre consommation : les

doses excessives de safran causent le fou rire incontrôlable.

Thym

Tonique pour les nerfs (ziftra), avec des effets aphrodisiaques. C'est, d'ailleurs, un puissant purificateur pour le corps.

Vanille

A un effet euphorisant et peut être utilisé à volonté. Elle combat l'asthénie sexuelle, agit sur le système nerveux central et, par son odeur, agit indirectement sur la stimulation sexuelle.

Poivre de Cayenne

Contient un montant élevé de vitamine C. Il (felfel ahmar) est un agent excitant qui stimule la circulation. Les piments mexicains rouges et verts ont les mêmes propriétés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Que boire la quantité minimum recommandée d'un litre et demi d'eau par jour est extrêmement facile. Une telle ingestion d'eau permet une meilleure élimination des déchets et toxines et, par conséquent, un teint de peau beaucoup plus éclatant.

LA SAUGE

- Ses propriétés cholérétiques et astringentes stimulent la digestion. Son action antispasmodique et relaxante sur les muscles lisses du système digestif atténue les spasmes intestinaux et les ballonnements. La sauge (souak ennebi) a un effet antiseptique et lutte contre les fermentations.

Le lait, boisson amincissante ?

- Le lait n'a jamais été votre tasse de thé ? Pourtant, si vous souhaitez perdre quelques kilos, le lait pourrait bien devenir votre nouveau partenaire minceur.

L'American Journal of Clinical Nutrition a publié les résultats d'une étude qui laisse entendre qu'associé à un entraînement physique, le lait faciliterait la perte de poids. Après 12 semaines d'entraînement, le premier groupe d'hommes, buveurs de lait, a perdu un kilo de graisse contre 500 g pour les hommes qui avaient remplacé les deux verres de lait par des boissons énergisantes. Alors, avant et après votre séance de fitness, n'hésitez pas à boire du lait. En plus d'être bon pour vos os, il est bon pour votre silhouette.

LE POIREAU

Contre le poids

- Digeste, vitaminé, saviez-vous que le poireau est indispensable pour se redonner une belle peau et un ventre plat avant les beaux jours, les tenues légères et les vacances ? Alors, vite un grand « coup de balai » pour chasser l'hiver et se faire un joli teint pour le printemps. Détoxifiez-vous !

Pour les médecins nutritionnistes, « l'atout majeur du poireau c'est sa richesse en fibres. Détoxifiantes, elles permettent aussi de retrouver facilement un ventre plat. Associées aux nombreuses vitamines contenues dans les feuilles vertes, elles transforment le poireau en légume incontournable pour préparer l'été en forme et en beauté ».

Pour avoir un teint plus clair, préparez-vous un bouillon de poireaux. Il agit comme un diurétique naturel, en piègeant les substances néfastes et en les conduisant hors de l'organisme. C'est un véritable « buvard » à sucres, à calories et à cholestérol. Avant l'été, il fait le grand ménage dans notre organisme : le corps est purifié et la peau devient resplendissante. Facile, pour retrouver la ligne tout en se faisant plaisir.

LE FENUGREC

Des propriétés apaisantes

La plante est fort utilisée pour les problèmes liés à la nutrition et au diabète. Le fenugrec est riche en mucilage, une substance qui devient gélatineuse lorsqu'elle est mélangée à de l'eau, ce qui lui donne des propriétés apaisantes sur les tissus enflammés ou irrités.

En Inde, on incorporait le fenugrec (halba) à des mélanges d'épices à curry, et la médecine ayurvédique (Inde ancienne) le recommande pour soulager l'arthrite, la bronchite et certains troubles digestifs. Toujours en Inde, le Centre de recherche sur le diabète de Jaipur a révélé que l'extrait de fenugrec fait baisser la glycémie dans les cas de diabète 2 et réduit la résistance à l'insuline. Il abaisserait également les taux de triglycérides. Il semblerait qu'il ralentisse la fonte des muscles chez les personnes âgées.

Amalgissement, anorexie : dans les cas d'amalgissement ou d'anorexie, on utilise les graines réduites en poudre, à raison de 2 g par verre d'eau. Prendre trois fois par jour.

Diabète : c'est un remède de choix dans les problèmes de pancréas et de diabète.

Une cuillère à table de graines pour deux tasses d'eau. Bouillir pour réduire à une tasse. Boire une tasse par jour durant une semaine et arrêter une semaine. Reprendre ensuite.

Arthrite : des chercheurs en Belgique ont découvert des propriétés anti-inflammatoires douces, qui confirment l'usage fait en Inde pour traiter l'arthrite et d'autres inflammations. Sous forme de décoction : deux cuillères à café de graines pour une tasse d'eau, laisser mijoter 10 minutes.

Boire deux à trois tasses par jour. Pas plus d'une semaine.

Maux de gorge : les propriétés adoucissantes du mucilage, dont est riche le fenugrec, aident à soulager la douleur du mal de gorge et de la toux. Utiliser sous forme d'une décoction et gargariser.

Usage externe : pour les problèmes d'inflammations cutanées, abcès, tumeurs, etc. Faire un cataplasme avec les graines réduites en poudre. Placer sur la partie atteinte.

Précautions : on considère le fenugrec comme une plante sécuritaire à une concentration inférieure à 0,05%. Il est cependant prudent de ne pas prolonger un traitement interne au-delà d'une semaine. Toujours arrêter pour une période d'une semaine. Les femmes enceintes devraient s'abstenir de consommer du fenugrec