

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Le thé de l'après-midi

● Il existe maintenant de nombreuses variétés de thés parfumés. Voici une recette provenant du Cashemire indien : mélangez une cuillère à soupe de thé vert en feuilles avec un morceau de cannelle, ajoutez quatre graines de cardamome (hil) et deux à trois pistils de safran. Versez l'eau bouillante et laissez infuser.

GLAUCOME

Attention aux cravates trop serrées !

● Le glaucome est une maladie grave de la vision, caractérisée par une pression oculaire trop élevée, qui entraîne la destruction lente du nerf optique. Non traité, le malade peut perdre totalement la vue. Les causes premières du glaucome demeurent souvent inconnues, mais plusieurs facteurs de risque ont été identifiés : l'âge, l'hérédité, la myopie sévère, des antécédents traumatiques oculaires, une hypertension artérielle mais une équipe américaine vient de trouver un nouveau coupable : les cravates trop serrées. Les scientifiques ont évalué l'impact d'une cravate trop serrée sur 20 patients atteints d'un glaucome et 20 patients en bonne santé. Résultats : elle augmente la pression intraoculaire chez la majorité des patients (respectivement 66 % et 70 %). Portée lors d'un examen de l'œil, la cravate pourrait également conduire à un faux diagnostic, augmentant momentanément la pression.

Cette étude invite donc les ophtalmologues à prendre en compte ce paramètre sous peine de sur-diagnostic le glaucome. Pour tous les autres, desserrer un peu cette cravate, c'est meilleur pour votre santé !

EXPRIMEZ-VOUS !

● Les femmes qui gardent le silence durant les querelles de ménage courent quatre fois plus de risques de mourir d'une maladie cardiovasculaire que celles qui expriment leur point de vue.

Par contre, le fait de se taire durant les disputes ne nuit aucunement à la santé des hommes. Serait-il plus enclins à fuir les problèmes ? Les chercheurs ne le disent pas. Par ailleurs, leurs résultats démontrent qu'une relation conjugale, même mauvaise, est meilleure pour la santé des hommes que le célibat.

SACHEZ QUE...

● Un fumeur moyen peut voir son quotient intellectuel (QI) et son intelligence baisser de 5 % et à 65 ans, son cerveau peut être aussi âgé que celui d'une personne de plus de 80 ans.

Les femmes aiment les voix graves

● Les femmes seraient plus séduites par les voix graves. C'est ce que révèle une étude réalisée par une scientifique de l'Université de Leiden, aux Pays-Bas. La chercheuse a enregistré la voix de 39 hommes, dont elle a également noté certaines caractéristiques physiques (poids, taille). Elle a ensuite fait écouter ces voix à plusieurs femmes, puis les a interrogées sur l'aspect du propriétaire. Résultats : les voix graves sont jugées comme les plus séduisantes.

Les demoiselles interrogées imaginent ces barytons plus grands, plus lourds, plus musclés, et avec plus de poils sur le torse ! Mais le problème, c'est qu'elles se trompent du tout au tout ! Car, sur le faible échantillon d'hommes réunis par la chercheuse, il n'y avait aucune corrélation entre la stature, la musculature ou la pilosité et le timbre de voix !

Cette préférence pour les sons graves semble donc plutôt aléatoire. Alors, si vous recherchez des hommes au torse velu, il faudra trouver un autre indice.

Pour faire de beaux rêves

● Mettez deux cuillères à soupe d'eau de fleurs d'oranger dans un demi-litre d'eau en ébullition, puis ajoutez deux cuillères à soupe de sucre roux. Dès l'ébullition reprise, retirez du feu, couvrez quelques minutes et savourez.

LA TOMATE

Apports et bienfaits

Cultivée jadis dans les jardins des riches Aztèques, la tomate serait dit-on, originaire du Pérou... Redécouvrons ensemble les bienfaits de ce légume et proposons des recettes naturelles de beauté faciles à préparer.

La tomate est riche en vitamines A, B, C, E, elle contient du fer et de nombreux sels minéraux (phosphore, brome...). Elle est apéritive, désintoxicante et diurétique. Elle est fort appréciée en cosmétique notamment pour purifier les peaux grasses, désinfecter les peaux acnéiques et éclaircir les teints ternes, brouillés ou fatigués... Contre les petites imperfections, les rondelles de tomate font merveille...

La tomate est un anti-fatigue. A utiliser en jus fraîchement extrait, il accélère la formation du sucre dans le sang et apporte un regain d'énergie naturel. La tomate est excellente pour la santé du foie car elle

contient des traces d'éléments antioxydants appelés chlorine et soufre. La chlorine permet de mieux filtrer les déchets de l'organisme et le soufre protège le foie contre certains engorgements. La tomate est excellente pour contrecarrer les effets négatifs lorsqu'on a tendance à manger trop gras en aidant le foie à dissoudre les graisses et à les éliminer plus facilement.

La tomate diminue l'hypertension car elle est riche en potassium, des études cliniques ont démontré qu'elle agit positivement sur les reins, dans plusieurs cas, un bon fonctionnement rénal semble diminuer l'hypertension. Une tomate de 400 grammes contient environ 450 milligrammes de potassium. La tomate soulage des coups de soleil. Posez une tranche de tomate sur un coup de soleil pendant 15 à 20 minutes et vous sentirez moins l'effet de la brûlure, et cela évitera que votre peau ne cloque.

Lait purifiant à la tomate

Passer 2 tomates à la centrifugeuse afin de recueillir le jus puis ajoutez 3 à 4 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre. Versez cette préparation dans un flacon en verre. Bien agiter avant chaque utilisation. Après l'application de votre lait, lotionnez votre visage avec un coton imbibé de tonique. Ce lait combat boutons et points noirs.

Masque argile-tomate purifiant

Durant quelques secondes, plongez une tomate dans de l'eau

bouillante. Puis enlevez sa peau et ses pépins.

Dans un bol, réduisez-la en purée et ajoutez une cuillère à soupe de citron, une cuillère à soupe de crème fraîche et une cuillère à soupe d'argile en poudre. Mélangez bien. Appliquez cette préparation sur le visage en couche épaisse (en évitant bien sûr le contour des yeux). Rincez à l'eau froide. Appliquez votre crème habituelle.

Masque contre le teint terne

Découpez deux gazes selon la forme de votre visage en faisant des trous pour les yeux et la bouche. Epluchez une tomate, mixez-la puis appliquez cette préparation entre les deux gazes. Laissez poser 20 minutes et rincez avec un tonique.

Lait adoucissant pour les mains

Mélangez le jus d'une tomate, deux cuillères à café de glycérine et une pincée de sel. Massez vos mains avec cette préparation puis laissez reposer environ 15 minutes.

L'HUILE D'AMANDE

Pour un rasage sans irritations

● Si vous souffrez d'irritations quotidiennes dues au rasage, essayez ce «petit truc». Avant de vous raser, massez votre visage avec de l'huile d'amande douce. Appliquez ensuite votre gel ou votre mousse pour procéder au rasage. Vous pouvez remplacer l'huile d'amande par de l'huile d'olive.

LA BANANE

Un fruit pas comme les autres !

Les bananes sont des fruits que privilégient athlètes et étudiants car ce fruit permet de lutter contre le stress, la constipation, les ulcères et bien d'autres maux encore.

La banane est également un des ingrédients de base de l'alimentation pour bébés et peut apporter sa contribution à la prévention de nombreuses maladies en hiver. Ainsi, consommer des bananes permet de s'armer contre les rhumes, la grippe et les refroidissements en tout genre. La banane est

en effet très riche en vitamine C, une vitamine essentielle au bon fonctionnement de notre système immunitaire et substantielle pour renforcer les mécanismes de guérison de l'organisme. Grâce à sa teneur élevée en fer, la banane permet de stimuler la production d'hémoglobine dans le sang aidant ainsi

à diminuer les risques d'anémie. Enfin, l'importante dose de potassium contenue dans ce fruit permet également de mieux réguler la pression sanguine et d'ainsi diminuer les risques cardiovasculaires.



LE SAVIEZ-VOUS ?

● Une pomme mangée chaque matin à jeun, serait le meilleur des dépuratifs.

Un petit creux ? c'est un garçon !

● Les femmes enceintes ont souvent une faim de loup. Des chercheurs américains viennent de montrer qu'elles mangeaient encore plus lorsqu'elles attendaient un garçon. Une étude menée sur plus de 244 femmes révèle qu'elles ont des apports énergétiques plus élevés de 10 % en moyenne si elles portent un bébé de sexe masculin. Selon les scientifiques, le fœtus mâle enverrait des signaux à sa mère pour qu'elle se nourrisse plus, en privilégiant les lipides. En effet, les petits hommes auraient des besoins plus importants. D'ailleurs, on le constate à la naissance : un garçon nouveau-né pèse en moyenne 100 g de plus qu'une fille. Les scientifiques pensent que le bébé de sexe masculin serait plus sensible aux carences alimentaires de sa mère. Le fait de connaître le sexe du futur bébé pourrait aider les mamans à mieux se nourrir : si c'est un garçon, pas question de se priver !