

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Jus antifatigue

● Pressez 2 oranges, 1 pamplemousse et un citron. Et savourez cette préparation le matin avec un glaçon. Ce jus de fruits est un excellent stimulant qui apporte de l'énergie. Il est très riche en vitamine C grâce au citron, à l'orange et au pamplemousse. La vitamine C va ainsi renforcer vos défenses naturelles.

### LES BALLONNEMENTS INTESTINAUX

#### Plusieurs causes possibles

● Si nous avons autant de difficultés à garder le ventre plat, c'est aussi qu'il abrite le plus susceptible de nos organes : le colon. Son fonctionnement subit fréquemment des perturbations, telles que le météorisme et la constipation.

L'origine n'est pas toujours facile à identifier : déséquilibre alimentaire, manque d'activité physique, intolérance digestive, stress ? « Chaque personne est différente », rappellent les spécialistes. « A vous d'être attentive aux aliments et aux habitudes qui vous sont néfastes. Dans tous les cas, il est bon de s'hydrater régulièrement et de stimuler l'intestin par une activité physique douce comme la marche. » Pour lutter contre les fermentations responsables du ballonnement intestinal, l'argile est fréquemment conseillée.

#### Les conseils à suivre :

- Ne consommez vos fruits et légumes qu'en parfait état de fraîcheur.
- Veillez à les cuire ni trop, ni trop peu.
- Limitez les crudités.
- Évitez les aliments fermentescibles (haricots secs, choux, oignons ...) et les boissons gazeuses.
- Prenez vos repas à heures régulières.
- Asseyez-vous au calme et mangez lentement.
- Buvez de l'eau modérément pendant le repas.

### L'OIGNON

#### Efficace pour contrôler une hyperglycémie

● L'oignon contient un élément précieux, la glucokinine, qui a la propriété de stimuler les îlots de Langerhans du pancréas. La glucokinine est une véritable hormone naturelle hypoglycémisante. Son action n'est pas aussi rapide que celle de l'insuline médicamenteuse, mais elle est beaucoup plus durable et sans toxicité.

Cependant, si vous êtes traité à l'insuline, il ne faut pas remplacer votre traitement par l'oignon. Vous pouvez consommer l'oignon et suivre attentivement l'évolution de votre glycémie, et communiquer avec votre médecin de façon à ce qu'il puisse, si nécessaire, ajuster votre dose d'insuline.

### LE BONHEUR, C'EST LA SANTÉ

● Les chercheurs le savaient depuis belle lurette : les gens heureux sont en meilleure santé. On sait maintenant pourquoi. Le bonheur diminue le taux sanguin de cortisol, une hormone de stress qui contribue à l'hypertension, à l'obésité abdominale et à l'affaiblissement du système immunitaire.

Les scientifiques à l'origine de cette découverte ont aussi remarqué que le sang des femmes heureuses - pas celui des hommes - contient moins de protéines inflammatoires, qui jouent un rôle dans l'apparition du cancer et de l'infarctus. Il ne reste plus qu'à découvrir la recette du bonheur...

### LE GINGEMBRE

#### Contre le mal de mer et les nausées

● Selon les experts, un des meilleurs moyens de lutter contre le mal de mer, les nausées et même les séquelles de traitements en chimiothérapie, serait le gingembre (skandjir). On peut le consommer de différentes façons.

Soit sous forme de tisane, en faisant bouillir quelque 3 à 4 minutes, un petit morceau de racine fraîche. On peut également le consommer sous forme de poudre, en ajoutant un tiers de cuillère à café, pour un verre d'eau. Ou plus pratique, en gélules. Certaines personnes, mastiquent un bout de racine.

### Attention aux pantalons taille basse !

● Depuis quelques années, les jeans et autres pantalons « taille basse », rencontrent un énorme succès. Mais ces vêtements, souvent très serrés, pourraient s'avérer dangereux pour la santé ! En effet, ils peuvent pincer un nerf situé sous le bassin. Cela provoquerait de manière transitoire des picotements, voire des douleurs dans les cuisses. Attention, ces fourmillements peuvent devenir permanents si jamais ces pantalons sont portés trop souvent ! C'est l'avertissement formulé par des médecins canadiens. Ceux-ci ont déjà eu à traiter trois femmes victimes de la maladie des jeans « taille basse ». Ce problème est plus connu

dans le monde médical sous le nom de paresthésie. Celles-ci ont souffert de ce trouble durant six à huit mois, du fait de leurs choix vestimentaires, selon les scientifiques. Les symptômes ont disparu en six semaines suite à la demande faite par les médecins de changer de garde-robe.

La paresthésie apparaîtrait également chez ceux qui mettent toujours d'énormes portefeuilles dans leurs poches, ceux qui croisent trop souvent les jambes...

Alors mesdemoiselles, si vous êtes une adepte de ces pantalons, une seule règle : alterner absolument avec des jupes ou des robes...

### LA POMME DE TERRE

## Riche en vitamines

La pomme de terre est « la reine de nos légumes ». Riche en vitamines B et C, PP, en potassium et en fer, elle est nourrissante et très digeste dans sa forme la plus simple, c'est-à-dire cuite à l'eau.

La pomme de terre est originaire d'Amérique. Jadis, la pomme de terre et le maïs étaient la base de la nourriture des Incas. Ce sont les navigateurs espagnols qui introduisirent la pomme de terre en Europe. Aujourd'hui elle reste l'aliment de base de beaucoup de pays.

#### Remèdes de grand-mère

• En cas de maux d'estomac, buvez chaque jour 2 verres de jus de pommes de terre crues.

• En cas d'engelures ou de gerçures, appliquez un cataplasme de pommes de terre crues.

• En cas de paupières gonflées, appliquez une

pomme de terre crue préalablement râpée ou cuite en purée.

• Pour soulager une brûlure légère, frottez-la avec une pomme de terre crue coupée en deux.

• Pour calmer les coups de soleil, appliquez un cataplasme de pommes de terre crues.

• La fécule de pommes de terre appliquée sur la peau soulage les irritations.

#### Recettes de beauté

• Masque régulateur à la pomme de terre : faites cuire une pomme de terre, écrasez-la puis ajoutez un peu de lait. Mélangez bien et ajoutez le jus d'une tomate.

Appliquez cette préparation en masque sur votre visage. Laissez poser 15 minutes puis rincez à l'eau tiède.

### NOTÉ POUR VOUS

● Une étude conduite en Grèce a montré que les personnes qui font la sieste sont moins touchées par les troubles cardiaques.

Une sieste de 30 minutes prise l'après-midi réduit de 30% le risque de maladies cardiaques. Les chercheurs pensent que la sieste diminue considérablement le stress.

• Masque antirides à la pomme de terre : découpez une gaze selon la forme de votre visage en faisant des trous pour les yeux et la bouche. Râpez finement une pomme de terre, appliquez-la sur votre visage puis posez la gaze afin que celle-ci retienne bien le masque.

Laissez poser 20 minutes et rincez avec un tonique.

• Masque anti-rougeurs pour les mains : faites cuire une pomme de terre, écrasez-la puis ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile d'amande douce. Appliquez ce mélange sur vos mains, laissez poser 15 minutes puis rincez.

• Masque spécial yeux gonflés : râpez une pomme de terre crue, ajoutez un peu d'infusion de bleuet (ou de thé) pour lier puis déposez cette préparation sur deux compresses.

Appliquez-les sur vos paupières environ 10 minutes.

## Les perfectionnistes sont de mauvais maris

La perfection, ça n'existe pas ! Pourtant, vous souhaitez vous en approcher dans tout ce que vous entreprenez. Attention, si cette qualité est très appréciée dans votre travail, c'est une vraie menace pour votre mariage ! C'est du moins ce que suggère une étude menée par des chercheurs canadiens ayant interrogé 76 couples. Ils ont découvert que les personnes qui trouvaient leur conjoint perfectionniste avaient plus de problèmes que les autres. Pour résoudre les accrochages, ils emploient facilement des stratégies basées sur le conflit : sarcasmes, harcèlement... et sont globalement moins satisfaits de leur relation. Mais comme le souligne l'étude, les partenaires perfectionnistes étaient eux aussi malheureux en amour ! En effet, ils avaient l'impression que leur moitié ne répondait jamais à leurs attentes. Cela était notamment vrai chez les femmes perfectionnistes, qui étaient particulièrement intransigeantes avec leurs maris.

Pour compléter leurs travaux, les scientifiques vont étudier les effets sur le long terme de ce trait de caractère : est-ce que les couples finissent par changer leur manière de gérer les conflits ou cela augmente les risques de séparation ? Bref, n'oubliez pas que pour être heureux, il faut savoir faire des compromis.

### PAS D'AVION APRÈS UNE CHIRURGIE

● Après une opération importante, vous comptez récupérer en partant quelques jours au soleil ? Eh bien, selon des membres du Parlement britannique, il est fortement recommandé d'éviter l'avion pendant les trois mois suivant la sortie de l'hôpital. Pour eux, les interventions chirurgicales lourdes, notamment en chirurgie orthopédique, exposent à un risque important de thrombose veineuse profonde.

La communication n'a pas été réalisée par des scientifiques mais par des parlementaires. Membres du groupe d'étude sur les risques du célèbre syndrome de la classe économique, les deux responsables de l'étude estiment qu'il est temps de changer les recommandations post-opératoires. Selon une étude réalisée auprès de 568 patients, un voyage de plus de trois heures en avion entraîne un triplement du

risque de thrombose veineuse profonde si le voyageur présente un seul facteur de risque en plus, comme une chirurgie récente.

Selon ces mêmes responsables, il n'est pas rare qu'après une arthroplastie du genou ou de la hanche, les patients s'offrent des vacances à l'étranger.

Il faut les informer des risques qu'ils encouront sur les vols moyens et longs-courriers. D'après une étude scandinave, malgré des précautions le risque de décès n'est pas nul pour des patients ayant subi une opération trois mois auparavant.

S'appuyant sur ces résultats, les recommandations des deux Britanniques sont simples : il faut déconseiller aux patients de voyager en avion (ou en train) pendant plus de trois heures dans les trois mois suivant une opération lourde.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

● Au XVIII<sup>e</sup> siècle, existait une lotion à base de tomate contre les boutons d'acné en tenant compte que l'acidité contenue dans ce fruit pouvait être bénéfique contre les problèmes de peau.

### POUR PROTÉGER LE CŒUR

#### Ne négligez pas la vitamine C

Des chercheurs européens impliqués dans la recherche sur le cancer et l'alimentation ont découvert qu'un faible taux de vitamine C dans le sang pouvait provoquer un risque plus élevé de troubles cardiaques chez l'homme et la femme, de même que permettre l'apparition de certains cancers chez l'homme.

### SACHEZ QUE...

● Le simple fait de respirer l'arôme de la fraise en pratiquant un exercice léger augmenterait le taux de métabolisme et favoriserait la perte de poids. L'odeur de la fraise favoriserait la production d'endorphines qui augmentent la performance musculaire.