

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Épilation naturelle

● Enfin une recette de grand-mère, toujours à base de miel, pour cette fois une épilation naturelle.

Faire chauffer dans une petite casserole à feu doux un mélange d'un verre de **sucre de poudre**, 1/2 verre de **miel** et le jus d'un **citron**. Dès que le mélange change de couleur, retirer du feu et disposer sur une plaque pour laisser tiédir.

Travailler cette drôle de pâte jusqu'à former une boule. Rouler cette boule sur la peau, elle va arracher les poils à la racine !

Attention, homme irritable

● Un jour viendra où l'hormonothérapie de substitution sera couramment prescrite... aux hommes. Et oui ! Comme les femmes, ils subissent des changements hormonaux qui modifient la chimie de leur cerveau entre 40 et 55 ans. Selon Jed Diamond, un psychologue américain, les hommes vivent aussi une forme de « ménopause » qui influe bel et bien sur leur humeur.

Après avoir analysé des données portant sur 6 000 hommes de 10 à 78 ans, il a découvert que ceux qui souffraient d'une baisse de testostérone se disaient irritables et agressifs la plupart du temps. Outre les hormones de remplacement prescrites dans certains cas, les hommes « andropausés » peuvent améliorer leur humeur en changeant certaines habitudes de vie – faire plus d'exercice, par exemple. Une psychothérapie peut aussi aider.

FATIGUÉ DE PÈRE EN FILS

● Des chercheurs américains auraient trouvé une origine génétique au syndrome de fatigue chronique. Affectant plus de 800 000 personnes Outre-Atlantique, cette maladie se traduit par un épuisement dès le réveil et des difficultés de récupération après un exercice. Encore inexplicable, son origine pourrait être virale ou hormonale.

En étudiant 146 jumeaux, dont l'un ou l'autre souffrait de ce syndrome, les scientifiques auraient mis en évidence une origine génétique. Un ou plusieurs gènes seraient ainsi en jeu. Loin d'être confirmés, ces résultats ne font pas oublier que l'existence même de cette maladie reste l'objet de controverses.

LU POUR VOUS

Pour prévenir le cancer... mangez des cerises !

● Les plus grands experts médicaux, oncologues et chercheurs du domaine de la santé en Amérique et à travers le monde s'entendent maintenant sur un point. Le cancer, le fléau le plus terrifiant de notre époque, peut être prévenu, stoppé et même inversé par la puissance des « médicaments » naturels que mère nature a intégrés dans certains de nos aliments.

Prenez la cerise par exemple. Si d'empêcher le cancer de faire son apparition est l'un de vos objectifs, la vie est vraiment un bol de cerises. Elles regorgent de certains composés que les médecins considèrent comme une des plus passionnantes percées dans le traitement du cancer. Les cerises sont riches en alcool polyphénoliques, qui appartiennent à une famille de composés qui ont démontré dans des études leur habileté à bloquer la formation d'une variété de cancers, y compris le cancer du sein, du poulmon, de l'estomac, du foie et de la peau. Ainsi, des essais menés sur des animaux indiquent que ces substances inhibent le développement des cellules cancéreuses et entraînent la régression de certaines tumeurs. Des essais sur les humains ont confirmé l'action antitumorale de l'alcool polyphénolique et d'autres études sont en cours. Les cerises contiennent également un composé appelé quercétine. La quercétine est réputée pour être le plus actif des flavonoïdes. Selon certains chercheurs, la « quercétine est l'un des agents anticancéreux naturels les plus efficaces jamais découverts ». Bien qu'on soit loin de tout connaître au sujet de la quercétine, ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antihistaminiques (anti-allergiques) ont été constatées au cours de nombreuses études in vitro et sur les animaux. La quercétine a aussi des effets positifs sur les capillaires et le système cardiovasculaire.

Acide folique et maternité

● C'est la première fois qu'on trouve un moyen de réduire les risques de naissance prématurée. Une vaste étude menée à l'université du Texas a montré que les femmes qui prennent quotidiennement des suppléments contenant au moins 400 mg d'acide folique avant de concevoir voient ces risques diminuer de façon importante. Ces suppléments, pris trois mois avant la conception puis pendant le premier trimestre de la grossesse, réduisent aussi de beaucoup les risques de donner naissance à un bébé atteint de spina bifida (une malformation grave du tube neural).

PÉRIODE DES EXAMENS

Pensez au magnésium

● Si vous vous trouvez nerveuse et fatiguée en plein période d'examen, surtout le matin, cela peut s'expliquer par un manque de magnésium. En effet, le travail et la tension augmentent les besoins de votre organisme. Indispensable au bon fonctionnement du système nerveux, le magnésium se trouve dans des aliments très caloriques (chocolat, légumineuses et fruits secs...), donc souvent délaissés. Vous pouvez prendre du magnésium sous forme de comprimés ou d'ampoules, en complément alimentaire, qui vous aidera à retrouver votre énergie et votre concentration (voir en pharmacie).

RECETTES BEAUTÉ

Des masques sans frais

Des recettes beauté maison : rien que du naturel !

Parce que nous le méritons bien le naturel !

Masque dépuratif (pour purifier la peau)

Vingt-cinq grammes de levure, et un fond de verre d'eau pour la délayer. Laissez-la gonfler pendant trente minutes, dans un endroit chaud. Lorsqu'elle est gonflée, ajoutez une cuillerée de miel liquide, une cuillerée d'argile verte et un demi-yogurt nature. Bien mélanger le tout, et appliquez le masque avec les doigts. Laissez en place de huit à dix minutes, rincez à l'eau tiède et tamponnez votre visage avec de l'eau de rose pour resserrer les pores.

Masque pour blanchir la peau

Ecrasez quelques rondelles de concombres (débarassées de leur peau) et mélangez avec du lait frais, en formant une purée que vous appliquerez sur le visage pendant vingt minutes.

Masque pour affiner le grain de peau

Appliquez sur le visage un peu de très bon miel liquide, additionné de quelques gouttes de jus de citron. Gardez pendant vingt minutes et enlevez à l'eau tiède (pour toutes les peaux).

Masque revivifiant (pour peaux ternes)

Prenez quelques fraises bien mûres, écrasez-les et mélangez avec une cuillerée à soupe d'huile de maïs (ou d'arnica douce). Mettez avec « bouillie » entre deux compresses de gaze et gardez sur le visage pendant trente minutes. Enlevez avec du lait frais et tiède.

Masque détergent

Mélangez un jaune d'œuf bien frais avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron. Appliquez sur le visage, et gardez pendant vingt minutes au moins. Ôtez avec de l'eau tiède, et terminez en tamponnant avec de l'eau de rose.

Masque pour resserrer les pores

Mélangez un sachet de levure à pâtisserie avec un jaune d'œuf frais et une cuillerée d'huile d'olive. Étendez la pâte onctueuse ainsi obtenue, et gardez pendant vingt-cinq minutes. Enlevez à l'eau tiède. (Pour les peaux sèches principalement).

Masque reposant et tonifiant

Faire une pâte en mélangeant bien de grosses cuillerées de levure de bière, avec un peu d'eau de rose. Gardez vingt-cinq minutes. (Convient à toutes les peaux).

Masque pour peaux hulées

Mélangez deux bonnes cuillerées d'argile fine (appelée aussi : « terre à foulon ») avec une petite quantité d'eau tiède. De manière à former une pâte épaisse. Gardez vingt minutes, enlevez à l'eau chaude (mais pas trop). Terminez en lotionnant avec un peu d'eau de rose.

Mélangez deux cuillerées de fine farine avec un peu de lait cru, gardez pendant quinze minutes, ôtez à l'eau tiède, et terminez en lotionnant à l'eau de rose.

Masque astringent pour pores dilatés

Appliquez tel quel un blanc d'œuf frais, cru et battu. Gardez vingt bonnes minutes et enlevez à l'eau tiède. La peau se trouvera comme « repassée ». (A conseiller pour être très vite en beauté avant une soirée).

Masque pour toutes les peaux

Mélangez de la levure de bière avec un peu d'eau de rose. Gardez cette pâte pendant vingt minutes. Enlevez à l'eau tiède.

Masque pour retarder la peau

Mélangez deux cuillerées de farine de maïs à un blanc d'œuf battu de manière à former une pâte épaisse. Appliquez et gardez pendant vingt minutes. Dès que la peau « tire » un peu, rincez avec de l'eau tiède.

Masque antitaches de rousseur

Exprimez le jus de quelques grosses fraises bien mûres à travers un passoire. Bien mélangez ce jus avec un blanc d'œuf battu en neige et 15 gouttes d'eau de rose. Gardez la crème ainsi obtenue sur le visage pendant trente minutes. Enlevez à l'eau tiède.

Masque pour les yeux bouffis par la fatigue

Préparez une infusion assez forte de fleurs de camomille. Une fois celle-ci refroidie, imbitez-en deux compresses que vous appliquerez sur vos yeux pendant 15 minutes.

Masque rajeunissant (d'après une recette très ancienne)

Mélangez 100 g de bœuf haché fin, avec une cuillerée à dessert d'huile d'olive et un blanc d'œuf bien battu. Appliquez sur le visage et gardez pendant une heure. Rincez abondamment à l'eau froide.

Masque facile pour resserrer la peau

Prenez un yaourt frais et naturel, mélangez avec une cuillerée de miel liquide. Laissez sécher et retirez à l'eau tiède au bout de vingt minutes.

Masque relaxant (pour visage fatigué)

Mélangez deux grosses cuillerées de farine d'avoine dans un bol de lait frais, à peine tiédi. Ajoutez une cuillerée à dessert d'eau de rose. Appliquez cette « bouillie » sur tout le visage et maintenez-la avec deux larges compresses de gaze. Gardez pendant quarante-cinq minutes et rincez abondamment à l'eau tiède.

Masque nourrissant

Pour l'hiver, quand il n'y a plus de fruit frais. Mettez à tremper quelques abricots secs dans un peu d'eau bouillante. Laissez-les gonfler lorsqu'ils sont tout à fait amolis, étendez-les sur le visage et maintenez par des compresses de gaze.

Masque antirides

Mélangez une grosse cuillerée à soupe de farine de pois chiches avec un blanc d'œuf battu en neige, et un peu de miel liquide. Gardez vingt minutes et enlevez à l'eau tiède.

Masque « lifting » pour peau sèche

Sur les peaux sèches, la crème fraîche peut faire office de masque réhydratant. Mélangez-en deux cuillerées à soupe à un blanc d'œuf pour obtenir un masque « effet lifting ». Laissez poser 15 minutes puis rincez à l'aide d'une lotion.

Les contraires s'attirent, mais...

● En amour, nous avons tendance à choisir des partenaires dont le caractère est à l'opposé du nôtre, mais dont les valeurs sont semblables. Or, nous aurions tort, selon une psychologue de l'université de l'Iowa. Dans une enquête menée auprès de 291 couples, la chercheuse a découvert que les conjoints dont les personnalités se ressemblent sont les plus heureux en ménage. La raison ? Ils ont moins de prises de bec au quotidien.

DÉCOUVREZ...

L'abricot contre la maladie

● L'étude menée au sein du Centre d'Edafologie et de biologie appliquée (Murcie), du Conseil supérieur des recherches scientifiques (CSIC), a montré les bienfaits de l'abricot sur l'oxydation des cellules.

Selon Maria Isabel Egea, chercheuse au centre, l'apparition de nombreuses maladies chroniques des pays occidentaux comme le cancer, les maladies cardiovasculaires et certaines maladies neurodégénératives comme Alzheimer, est favorisée par une mauvaise alimentation.

Avec son équipe et sous la direction de Félix Romojarro et Maria Antonia Murcia, Maria Egea a pu démontrer après trois années d'analyses que l'abricot freinait l'oxydation de certaines structures de l'organisme. Concrètement, il est donc recommandé de prendre une dose quotidienne de 200 grammes d'abricot pour réduire le risque de maladies. La production d'abricot pourrait donc représenter un mar-

ché important, principalement pour l'Espagne, cinquième producteur mondial. Mais la récolte de l'abricot dépend des saisons. L'équipe a donc entrepris des recherches afin de pouvoir garantir la production de fruits toute l'année. Les chercheurs ont étudié les traitements de conservation du fruit qui permettraient de ne pas endommager ses propriétés. Ainsi, l'abricot en conserve ou congelé perd légèrement ses propriétés. La technique de l'ionisation a été testée mais sans réel succès car elle endommagerait le caractère antioxydant du fruit. Finalement, les chercheurs ont réussi à rallonger la durée de conservation de l'abricot au moyen d'un gaz, le 1-MCP.

Une étude précédente avait conclu que la cannelle, l'anis, le gingembre, la menthe, la noix de muscade, la réglisse et la vanille sont des épices riches en substances antioxydantes, supérieures dans beaucoup de cas, aux additifs synthétiques.

SACHEZ QUE...

● L'oignon est un aliment anti-diabétique grâce à une substance active, la glucoquinine, qui fait baisser le taux de sucre dans le sang.

PERSIL

Avec du marc de café

● Mélangez les semences de persil dans du marc de café séché et plantez ensuite ces semences dans la terre. Ce procédé vous garantira un développement plus rapide et un persil plus beau et plus fourni.

Vessie en folie

● Si vous avez l'impression d'avoir toujours envie d'uriner et passez votre temps aux toilettes, votre vessie est peut-être hyperactive. Ce trouble touche une personne sur cinq, surtout des femmes. La vessie se contracte lorsqu'elle est remplie, mais, parfois, le muscle qui la contrôle, le détrusor, se déregle et se contracte inutilement. Des solutions existent : on peut renforcer, grâce à des exercices spécifiques, les muscles qui entourent la vessie ou éviter certains aliments irritants, comme le café, le thé. On peut aussi retarder le moment d'uriner, en allongeant peu à peu le délai entre deux mictions. L'objectif à atteindre, c'est d'uriner seulement toutes les quatre heures.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Le plus célèbre des légumes aphrodisiaques est l'artichaut. Il est considéré comme échauffant en raison de la chaleur qu'il suscite chez certaines personnes. Les oignons sont aussi connus pour leur propriété excitante surtout s'ils sont mangés crus. Vous devez savoir que plusieurs qualités leur ont été reconnues : ils sont antiseptiques et traitent les douleurs de rhumatisme.