

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Jus tonifiant et stimulant

● Pour énergiser l'organisme et lui permettre de mieux résister à la fatigue et au stress, ainsi que dans les états de fatigue, les convalescences, etc.

Ingédients : 1 orange, 1 citron, 1 pomme, une grande tasse (selon la saison) de prunes ou de grains de raisin.

Coupez en morceaux la pomme puis passez-la à la centrifugeuse avec le fruit de saison (dénoué pour la prune). Recueillez le jus et ajoutez-y ceux de l'orange et citron pressés préalablement et, éventuellement, un peu de glace pilée. Mélangez bien le tout dans un shaker avant de boire immédiatement.

Malade comme un singe

● Une équipe de chercheurs américains aurait trouvé un lien direct entre le stress et les risques de développer des maladies... chez le babouin. Ils ont, en effet, observé que les mâles dominants, souvent agressifs et violents, agissent essentiellement grâce aux hormones du stress. Or, ces mêmes stressés de la jungle souffrent d'une plus mauvaise défense immunitaire, d'une pression artérielle élevée et d'un excès de mauvais cholestérol.

Selon les chercheurs, ces babouins dominants ont leurs équivalents chez l'homme : les personnes agressives, compétitives aussi bien au travail que dans leurs loisirs et qui ont besoin de tout contrôler. Les cadres dynamiques feraient donc bien de tirer des leçons des mésaventures de ces primates en limitant leur stress avant d'y laisser leur santé.

LA PLANTE À CONNAÎTRE

L'hamamélis

● Les feuilles de l'hamamélis intéressent l'industrie pharmaceutique pour leur concentration en tanins galliques et catéchiques. Ces substances, dotées d'une très forte astringence, ont la propriété de resserrer les fibres des vaisseaux sanguins : c'est ce que l'on appelle l'effet vasoconstricteur. Aux tanins s'ajoutent des flavonoïdes, également reconnus pour leur capacité à protéger les petits vaisseaux et à calmer les réactions inflammatoires.

Voix sexy pour femme fertile

● La voix des femmes deviendrait plus attirante avec l'augmentation de leur fertilité. C'est ce que déclarent Nathan Pipitone et Gordon Gallup, chercheurs de la State University of New York à Albany. Pour arriver à cette conclusion, les deux hommes ont enregistré les voix de plusieurs femmes à quatre reprises, correspondant chacune à une période différente de leur cycle menstruel. Ces enregistrements ont ensuite été écoutés par des étudiants, hommes et femmes. Chacun a pu alors noter ces voix, de 1 à 10, selon leur attractivité.

A l'issue de cette étude, un constat s'est imposé : la voix de ces dames est plus attirante pendant le pic de fertilité qu'à tout autre moment du cycle. Ce phénomène s'explique de façon très simple. Le larynx féminin est soumis aux hormones sexuelles. La voix se modifie donc légèrement en fonction de leur concentration et de leur influence pendant le cycle.

Selon Gordon Gallup, cette expérience montre bien que les femmes sont différentes selon les phases de leur cycle, autrement dit, elles pourraient connaître, elles aussi, l'oestrus (la période des chaleurs chez les mammifères). Même si physiologiquement, le corps féminin met en œuvre des techniques de « séduction » pour mieux se reproduire, il reste difficile de parler d'oestrus. Ce dernier est en effet très controversé chez l'espèce humaine puisqu'on ne retrouve pas chez la femme les manifestations « d'appel à la reproduction » constatées chez les autres mammifères. Néanmoins, la voix semblerait posséder un pouvoir sous-estimé dans les relations homme-femme et leur reproduction. Rappelons que d'autres études avaient montré que globalement les hommes préfèrent les voix aiguës et les femmes les voix graves. Alors si le désir d'enfant vous guette, sortez votre plus belle voix et la nature fera le reste.

LA SAUGE L'effet œstrogène

● La sauge (souak e'nebi) contient des phytoestrogènes, des principes actifs végétaux qui mimant dans l'organisme l'action des hormones féminines (on parle d'action « hormone-like »). En cas de règles irrégulières ou douloureuses, la sauge provoque et régularise la menstruation. Elle présente aussi un intérêt majeur pour soulager les symptômes de la ménopause : bouffées de chaleur, sueurs excessives, nervosité, etc.

DÉCOUVREZ

La cerise, 10 fois plus fort

● Grâce aux recherches en cours à l'université de l'Etat du Michigan, il a été prouvé que les cerises sont une source riche en antioxydants qui peuvent aider à combattre le cancer et les maladies du cœur. En outre, les études prouvent que les composés trouvés dans les cerises au goût aigre sont 10 fois plus efficaces contre l'inflammation que l'ibuprofène.

Si vous souffrez de douleur chronique due à l'arthrite, de maux de tête ou même de la goutte, un bol de cerises pourrait soulager votre douleur sans tous les effets secondaires des médicaments. « Il aide à arrêter les enzymes qui causent l'inflammation des tissus en premier lieu », disent les spécialistes. Les études récentes à l'université du Texas ont prouvé que les cerises contiennent également de la mélatonine, un composé produit par la glande pinéale qui induit la somnolence la nuit et la vigilance le jour.

BEAUTÉ NATURELLE

Des recettes qui ont fait leurs preuves

Puisez votre beauté dans la nature et ce qu'elle vous offre de meilleur avec ces quelques soins 100 % naturels ! Faites rimer beauté, nature et économie...

Parce qu'il est connu que c'est dans les vieux pots que l'on fait les meilleures crèmes, voici quelques idées de masques et autres préparations afin que vous soyez plus resplendissant (e)s que jamais. Vous pouvez user et abuser de ces quelques secrets de beauté, simples à réaliser et uniquement à partir de produits naturels.

Ayez bonne mine avec l'abricot !

Faites de l'abricot votre allié bonne mine ! Et ce même en hiver : faites tremper 20 à 30 minutes dans un bol d'eau bouillante des abricots secs, égouttez-les, mixez et étalez-les sur votre visage. Après 15 minutes, rincez à l'eau tiède.

Au printemps et en été, faites la même chose avec des abricots frais que vous réduirez en purée en les mixant, avant de les appliquer sur votre visage. L'abricot contient de nombreuses vitamines (A, B, B1, B2, C et E) et oligo-éléments (magnésium, fluor, phosphore, cobalt), qui lui donnent une action reconstituante, nourrissante et adoucissante.

Chocolat-éclat

Attention avis aux gourmandes ! Le chocolat, objet de tentation, en veut à votre peau !... mais pour l'assouplir et la tonifier, alors laissez agir ses propriétés anti-oxydantes, émollientes, hydratantes et adoucissantes.

Faites fondre 5 à 6 carrés de chocolat noir à 80 % de cacao. Nettoyez et massez pendant environ 20 minutes votre visage sous des vapeurs chaudes. Retirez le chocolat du feu et ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger (aux propriétés adoucissantes, régénérantes et tonifiantes). Laissez tiédir et étalez cette préparation sur votre visage. Après avoir laissé agir 5 minutes, nettoyez votre peau à l'eau.

Masque à la fraise anti-acné

Vous aimez les fraises ? Eh bien vous allez les adorer quand vous saurez qu'elles ont un effet exfoliant et angio-protecteur, et peuvent donc à ce titre jouer un rôle important sur l'acné.

Ecrasez 100 g de fraises (si possible fraîches des bois), ajoutez 10 cl de lait frais et 5 gouttes d'huile essentielle de lavande (adoucissante et antiseptique). Étalez la préparation sur votre visage et laissez agir au moins 15 minutes.

Pour que vos nuits de tête ne laissent plus de traces !

La camomille sera votre arme pour lutter contre les yeux fatigués ! Faites une infusion de camomille pendant 10 minutes,

Contre les poches sous les yeux

Essayez une technique très simple : coupez une pomme de terre crue et appliquez-la en cataplasme sur les poches pendant 15 minutes. Vous pouvez également tenter la technique des sachets de thé humidifiés et congelés à appliquer sur les poches jusqu'à réchauffement.

SOS ventre plat

Pour éviter l'effet disgracieux du ventre bedonnant, quelques abdos et une recette à essayer absolument : prenez tous les soirs 4 pruneaux trempés dans de l'eau et un yaourt 0 % de MG avec une cuillère à café de son (nekhala). Le lendemain à jeun, buvez une cuillère à café d'huile d'olive vierge suivie d'un grand verre d'eau. On n'a rien sans rien.

Cire épilatoire naturelle

Au secours ! vous avez rendez-vous dans quelques minutes, mais des poils sur les jambes et plus de cire épilatoire ! Pas de panique : faites un petit tour dans la cuisine ! Pour préparer une cire épilatoire totalement naturelle, portez à ébullition 4 cuillères à soupe de sucre en poudre pour 2 cuillères à soupe d'eau et une cuillère à soupe de jus de citron. Laissez refroidir, puis étalez sur vos jambes dans le sens du poil. Laissez agir et retirez à contre-sens. Et voilà, le tour est joué !

Un petit gommage maison ?

Nettoyez la peau en éliminant impuretés et cellules mortes, tel est l'objectif du gommage. Pour un gommage maison, suivez le guide : si vous prenez un bain : versez dans l'eau le mélange de 3 citrons coupés en rondelles à un demi-litre de vinaigre de cidre ou de pomme.

Sous la douche : dans un yaourt nature au lait entier, mélangez quelques brins de menthe poivrée fraîche, de menthe verte fraîche, 1 goutte d'essence de menthe poivrée et 3 cuillères à soupe de sel marin. Laissez la préparation reposer toute une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, frictionnez-vous sous la douche avec cette préparation, en insistant sur les parties rugueuses de votre corps.

Prenez votre pied en main !

Après une journée de shopping ou une « soirée-exhibition »

SACHEZ QUE...

● Les femmes qui allaient leur nourrir pendant au moins 6 mois seraient protégées contre la survenue du diabète gras (non insulino-dépendant) 15 ans plus tard. C'est le type de diabète le plus répandu et qui est cause d'obésité.

En cas d'insuffisance veineuse

● L'hamamélis est traditionnellement préconisé dans les troubles de la circulation liés à la fragilité des parois veineuses. Ses propriétés veinotoniques favorisent le retour du sang vers le cœur, améliorant ainsi le confort et l'aspect des jambes. C'est aussi un appoint intéressant contre le désagrément des hémorroïdes. (Voir en pharmacie)

Ah, les femmes entre elles...

● Qui n'a jamais entendu dire qu'entre elles, les femmes étaient de véritables chéries ? Quel que soit l'endroit où elles se trouvent, les commentaires et les moues désapprobatoires visant la demoiselle d'à côté vont bon train. La gent masculine reste souvent dubitative face à cette tempête de méchancetés gratuites qui peut se déchaîner en un instant sous leurs yeux. Mais pourquoi tant de haine ? Pour les séduire bien sûr ! Une équipe canadienne vient de prouver que toute cette agressivité des femmes entre elles varie avec leur cycle ovarien. Une femme en pleine période de fécondité (entre la deuxième et la troisième semaine de son cycle) aura tendance à trouver ses congénères moins jolies... et accessoirement le dira ! Pour Marianne Fisher qui a mené cette étude, ce comportement prouverait l'existence d'une compétition entre les femmes pour trouver un partenaire. Les mots blessants seraient une manière de dévaloriser l'autre « femelle », pour augmenter ses chances de séduire le mâle tant convoité ! Cependant, qui dit cycle ovarien dit hormone, et M. Fisher devrait poursuivre son protocole en procédant cette fois à des dosages hormonaux afin de mieux comprendre les mécanismes qui sous-tendraient ce changement de comportement.

Les hommes aussi bavards que les femmes !

● Vous pensez que les femmes parlent plus que les hommes ? Vous vous trompez ! Les deux sexes ont à peu près le même débit de paroles. Pourtant, une ancienne étude avait affirmé que les hommes prononçaient en moyenne 7 000 mots par jour... contre plus de 20 000 pour une femme ! Un écart si important que des chercheurs en Arizona ont voulu vérifier ces dires. Ils ont donc pris 400 étudiants, à qui ils ont demandé de porter un appareil électronique destiné à compter les mots prononcés. Ils ont ainsi réalisé plusieurs séries d'enregistrements, sur une période de six ans. Résultat : les hommes prononcent en moyenne 15 669 mots contre 16 215 pour les femmes. La différence, même si elle penche du côté des femmes, est donc quasiment négligeable. Et pour clore le bec aux mauvaises langues, le plus bavard de l'étude est un homme, avec 47 000 mots par jour à son actif ! L'histoire ne dit pas s'il est en couple et quel est le débit verbal de sa partenaire...

Somnambule ? Il faut dormir !

● Le somnambulisme n'est pas si rare que cela, surtout chez les enfants. Cette propension à bouger et se déplacer durant son sommeil reste encore très mystérieuse. Mais des scientifiques pensent avoir trouvé la solution pour vaincre ce trouble : tout simplement dormir !

Dans les détails, les scientifiques ont en réalité montré que le manque de sommeil était directement lié aux crises de somnambulisme. Pour cela, ils ont pris 40 somnambules avérés, dont 15 s'étaient même déjà blessés au cours d'expéditions nocturnes. Ils les ont d'abord laissés dormir une nuit au laboratoire pour enregistrer les paramètres de leur sommeil. Puis ils les ont obligés à passer une nuit blanche, en les empêchant de succomber aux bras de Morphée pendant 25 heures d'affilée. Ils ont ensuite à nouveau enregistré une nuit de sommeil. Et

le résultat était surprenant : les crises de somnambulisme après une nuit blanche étaient nettement plus fréquentes : 36 des patients étaient concernés, faisant au total 92 crises ! Et 14 sont même sortis de leur lit (contre 5 le premier soir).

Selon les chercheurs, le manque de sommeil est donc directement lié au somnambulisme. Mais une nuit blanche ne peut pas induire de crise chez les personnes qui n'en souffrent pas. Seuls ceux qui sont prédisposés sont concernés.

Cette découverte pourrait en tout cas révolutionner l'étude de ce trouble. Auparavant, il était difficile d'observer les crises : il fallait surveiller plusieurs nuits les personnes pour espérer en voir une. Maintenant, on pourra ainsi les provoquer et sans doute mieux en comprendre le mécanisme, pour trouver peut-être un traitement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Depuis plusieurs siècles, on raconte que le miel était souvent prescrit aux nouveaux mariés pour leur assurer une lune de miel des plus merveilleuses. Pas étonnant d'ailleurs que le voyage de noces soit appelé « lune de miel ».