

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Jus vitalisant

Pour stimuler le métabolisme général et freiner le vieillissement cellulaire.

##### Ingrédients :

1 orange, 1 citron, 1 pomme, 1 carotte, 2 branches de céleri, une grande tasse (selon la saison) de prunes, d'abricots ou de grains de raisin.

Coupez en morceaux la pomme, la carotte et le céleri (krafess), puis passez-les à la centrifugeuse avec le fruit de saison (dénoyauté pour la prune et l'abricot). 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.

Un jus à prendre avant le petit-déjeuner en cure de 15 jours renouvelable régulièrement.

#### Soja contre l'obésité

● Des chercheurs américains ont découvert que la consommation de soja augmentait le rythme du métabolisme donc la consommation des graisses stockées tandis que certaines substances contenues dans le soja envoient au cerveau un message de satiété.

### POUR VOUS CHEVEUX

#### Des masques faciles

● **Masque anti-pelliculaire** : naturel et efficace, ce masque à base de feuilles d'ortie permettra à votre cuir chevelu de retrouver son équilibre et de lutter ainsi contre la présence de pellicules disgracieuses.

Pour la préparation du masque : mixez une douzaine de feuilles d'ortie fraîches. Ajoutez deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez soigneusement puis appliquez ce masque sur vos cheveux en massant le cuir chevelu.

Laissez agir une dizaine de minutes puis rincez et faites votre shampoing habituel.

● **Masque contre les cheveux gras, anti-pelliculaire** : une astuce des plus simples à appliquer et très économique ! Il suffit de mélanger un yaourt à quelques gouttes de citron et d'appliquer cette préparation sur l'ensemble de votre chevelure. Laissez agir une dizaine de minutes puis rincez.

Ce masque, qui permet de lutter contre l'excès de sébum, aide votre cuir chevelu à retrouver son équilibre. C'est aussi un excellent moyen de lutter contre les pellicules.

● **Masque fortifiant aux œufs** : pour confectionner vous-même un masque naturel et fortifiant pour vos cheveux, mélangez un jaune d'œuf, deux cuillères à soupe d'huile d'olive et deux cuillères à soupe de citron.

Appliquez cette préparation sur le cuir chevelu et massez délicatement. Laissez ensuite agir quelques minutes et rincez abondamment. Vos cheveux seront ainsi nourris et retrouveront tout leur éclat.

### LES MOUCHES OCULAIRES

#### Un phénomène méconnu

● La vue est un sens essentiel aujourd'hui mais extrêmement complexe et très fragile. Au cours du temps, la vue se modifie et se dégrade. Elle peut laisser place à l'apparition de corps flottants.

Avez-vous déjà perçu des taches sombres se présentant sous la forme de points, de cercles, de lignes ou de toiles d'araignées et se déplaçant dans le champ visuel ? Ce sont des «mouches volantes» dues à la présence anormale d'opacités dans le vitré. Le vitré se trouve à l'intérieur de l'œil et représente 90 % de son volume. Il est transparent, avasculaire et maintient la forme de l'œil tout en laissant passer la lumière. Les personnes victimes de ces opacités oculaires se trouvent dans une incapacité à oublier la présence de ces taches sombres.

Le vieillissement, la myopie, le diabète ou certaines pathologies sont à l'origine de ce problème. Ces causes entraînent une dégénérescence du vitré, occasionnant de petites masses gélatineuses, responsables des opacités dans le champ visuel. Les corps flottants apparaissent aussi lorsque les vaisseaux sanguins se retrouvent fragilisés. Les opacités oculaires ont des conséquences parfois dramatiques. Elles peuvent provoquer une baisse visuelle objective et des troubles psychologiques. Malheureusement, dans 80 % des cas, il faut apprendre à vivre avec, malgré la gêne que l'opacité peut occasionner. Seul une opération chirurgicale, appelée vitrectomie, est conseillée. Il existe également aujourd'hui des traitements de prévention permettant la réduction de corps flottants et leur apparition.

### POUR UN BRONZAGE PARFAIT

## Des astuces faciles et efficaces

Que faire pour un bronzage durable et un teint magnifiquement hâlé ! Découvrez nos conseils pour associer soleil et plaisir, en prenant soin de votre peau, en la préparant au soleil.

#### Masque autobronzant fait maison

Concocter son propre masque autobronzant à moindre coût, c'est possible !

Il vous suffit de mélanger un jaune d'œuf avec deux cuillères à café de yaourt.

Battez le tout.

Ajoutez ensuite une cuillère à café d'huile d'olive et 5 gouttes d'huile essentielle de carotte.

Appliquez une couche de cette préparation sur votre visage, votre cou et décolleté et laissez agir pendant une vingtaine de minutes. Rincez ensuite à l'eau claire.

Votre teint aura ainsi pris un hâle naturel et lumineux.

#### Lotion hydratante après-soleil au concombre

Après une exposition prolongée au soleil, la peau ayant perdu une partie de son eau doit être réhydratée. Pour ce faire, une recette maison facile et efficace : prenez un concombre et passez-le au mixeur.

Filtrez-le ensuite pour recueillir son jus.

Mélangez le jus ainsi obtenu avec deux cuillères à soupe d'huile d'amande douce.

Appliquez cette lotion hydratante après la douche.

#### Foot ou sexe : il faut choisir

● Pour nos amies espagnoles, l'Euro rime avec pénurie sexuelle...

Lorsqu'il faut choisir entre football et moments câlins, les amants ibériques ont choisi à 72 % de supporter l'équipe nationale. C'est ce que révèle une étude de l'organisme britannique Sirc réalisée pour Canon, sponsor de l'Euro 2008.

Pour les Espagnols, le football peut procurer autant de plaisir que le sexe. Résultat : ils préfèrent regarder un match important plutôt que d'avoir des relations sexuelles. Mais ils ne sont pas les seuls. Deux tiers des Allemands, des Néerlandais, des Anglais et des Norvégiens pensent la même chose... Et les Français dans tout ça ? Les French Lovers sont plus romantiques, même si 27 % déclarent préférer «regarder un match plutôt que d'avoir des relations sexuelles».

#### Le thé pour un teint hâlé

Naturel, efficace et à moindre coût, le thé vous permet de garder plus longtemps un teint bronzé à votre retour des vacances.

Pour ce faire, faites bouillir un demi-litre d'eau et faites infuser trois sachets de thé nature pendant un bon quart d'heure.

Laissez refroidir. Ajoutez ensuite le jus d'un demi-citron.

Au besoin, filtrez la lotion.

Utilisez cette lotion au thé le soir après la douche, elle vous aidera à conserver un teint lumineux et doré.

Conservez-la au frais.

#### Bronzage progressif pour durer

Pour un bronzage durable, la meilleure des solutions reste l'exposition progressive et en douceur. Utilisez une crème protectrice ayant un indice élevé pour les premières expositions, c'est le gage d'une protection efficace pour un bronzage longue durée.

Bannissez impérativement les expositions prolongées sans protection, notamment aux heures les plus chaudes ; une précaution contre les risques liés au cancer de la peau d'une part et contre les coups de soleil. Dangereux pour la santé, le coup de soleil constitue également une agression de la peau. L'épiderme brûlé va peler et mettre à nu votre peau encore plus fragilisée.

#### Gommage corporel

Pour préparer sa peau au soleil, effectuez un gommage quelques jours

avant le début de vos vacances ou de vos expositions au soleil. La peau ainsi dégagée de toutes ses impuretés bronzerait plus uniformément et vous offrirait un bronzage durable et lumineux. N'oubliez pas d'appliquer régulièrement une protection solaire.

#### Jus de carotte et bronzage

Une alimentation à base de carotte (jus de carotte, salades...) peut vous aider à obtenir un teint doré et vous permettre d'aborder les premiers jours d'été en ayant une petite avance sur vos copines !

Une cure de jus de carotte est ainsi préconisée un mois avant le départ des vacances : buvez un verre de jus de carotte tous les matins.

La haute teneur en bêta-carotène contenu dans les carottes permettra à votre teint de prendre naturellement un teint orangé et doré.

Attention, cette légère coloration de la peau ne constitue en rien une protection contre les rayons UV du soleil et ne dispense pas d'une crème solaire.

A défaut de jus de carotte, vous trouverez en pharmacie des gélules à base de bêta-carotène et tomate.

#### Lotion calmante après-soleil

Après une exposition au soleil, pour calmer un léger coup de soleil, apaisez votre peau et hydratez-la en appliquant une lotion spéciale à base de fleur de tilleul.

Faites bouillir un demi-litre d'eau, jetez deux

cuillères à soupe de fleurs de tilleul dans l'eau et laissez infuser pendant 20 minutes.

Il vous suffit ensuite de filtrer l'eau et d'utiliser cette préparation comme lotion à appliquer sur un coton doux après votre toilette.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

● Plus une tomate est mûre et rouge, plus sa teneur en lycopène est élevée. Cet antioxydant offrirait une protection contre le cancer de la prostate. Bon à savoir : la cuisson rend le lycopène plus facilement utilisable par l'organisme. La pâte de tomate est l'aliment qui en contient le plus. On en trouve même dans le ketchup.

#### CONSEIL UTILE

● Sous les bras, le bicarbonate suffit parfois à remplacer le déodorant pour éviter les mauvaises odeurs.

#### SACHEZ QUE...

● La durée moyenne du rapport sexuel chez l'humain à travers le monde est de 18 minutes selon une étude menée dans 18 pays par une grande marque de préservatifs. Cela dit, la répartition des durées est plus souvent inférieure à 18 minutes. Chez le lapin, le rapport sexuel ne dure que quelques secondes mais chez le rhinocéros, il dure... deux heures. Il y a aussi plus de lapins que de rhinocéros sur la planète.

### LA PLANTE À CONNAÎTRE

## Le tribulus

● Drôle de nom pour cette petite plante médicinale. Pour un peu, on s'attendrait à ce qu'elle nous raconte ses tribulations ! A défaut de mésaventures, ce sont plutôt des surprises qu'elle nous réserve : car des histoires, nouvelles comme anciennes diverses autant qu'originales, elle en possède quelques-unes de pittoresques... Son nom d'abord vient du grec tribolos qui désigne un fruit épineux à trois dards, alors que son fruit en possède 5 (caractéristiques de la famille : zygophyllacées). Autrefois, on nommait cette plante, croix de Malte. Comme ses congénères familiaux, le tribulus recherche chaleur et sécheresse. On le trouve au sud et sud-ouest de l'Europe, Asie occidentale, Inde et nord de l'Afrique, jusqu'au Sénégal.

#### Apéritive et aphrodisiaque

Si on soupçonne que les Grecs utilisaient à des fins médicinales cette plante, son usage est en revanche fort ancien. En Europe, le tri-

bulus a été utilisé des siècles durant pour combattre l'insuffisance hormonale chez les hommes et les femmes et bien généralisé en Inde où la médecine lui accorde une place de choix.

Son fruit est réputé tonique, antitussif et surtout face aux faiblesses sexuelles, la goutte et les maladies des reins.

Des études cliniques conduites en Bulgarie (Chemical Pharmaceuticale Institute de Sofia) ces dernières années ont confirmé ses propriétés fortifiantes, qui ont conclu à une nette amélioration des fonctions reproductrices, incluant une augmentation du nombre de spermatozoïdes et de testostérone chez l'homme. Chez la femme, il augmente la concentration des hormones, et de ce fait, améliore la fonction reproductrice, la libido et l'ovulation.

Les composants actifs du tribulus ont un effet stimulant sur les systèmes sexuels et de reproduction, avec en plus, amélioration de l'endurance et de la résistance.