

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane «tonus sexuel»

Ce mélange est composé de deux cuillerées à soupe d'anis vert (semences), 3 cuillères à soupe d'eucalyptus (feuilles), 4 cuillerées à soupe de thym (feuilles), 4 cuillères à soupes de romarin (feuilles) et 5 cuillères à soupe de menthe (feuille). Mélangez toutes les plantes et conservez-les dans un bocal bien fermé, en verre de préférence. Pour servir déposer 2 cuillères à soupe du mélange dans 2 tasses d'eau bouillante, couvrir et laissez infuser 20 minutes. Ajoutez du miel (au goût) et boire. Il est conseillé de boire deux tasses par jour entre les repas durant trois semaines et arrêter une semaine. Recommencez si besoin est.

Patron, j'ai les yeux fatigués

En effet, les salariés qui se plaignent de fatigue oculaire provoquée par leur écran d'ordinateur seraient en réalié insatisfaits de leur travail. Selon des chercheurs italiens, un tiers des plaintes seraient ainsi purement psychosomatiques. Les employés trouveraient dans ce symptôme une manière de dénoncer des objectifs trop élevés, des tâches répétitives ou un manque de soutien de leurs collègues. L'étude précise que les gens qui se sentaient entourés au travail avaient trois fois moins de fatigue oculaire que les autres. Néanmoins, les chercheurs soulignent qu'un tiers des employés de bureau souffrent de fatigue oculaire au moins trois fois par semaine et presque 15% chaque jour. Si l'ordinateur n'est souvent que le révélateur d'un problème de vision, une position adéquate reste donc indispensable. Ainsi, il est généralement conseillé, pour éviter la fatigue oculaire, de toujours se placer à plus de 50 cm de l'écran.

LA LAVANDE Pour les migraines

La lavande (khezzama) est souveraine pour les migraines, et les vertiges. Voici donc une petite infusion de fleur de lavande : mettez une cuillère de thé de fleur de lavande dans une tasse d'eau bouillante et laissez infuser dix minutes. Buvez trois tasses par jour entre les repas.

LA FOUGÈRE Pour guérir les furoncles

Brûlez une branche de fougère jusqu'à l'obtention de cendre. Mélangez les cendres à de la graisse végétale pour en faire une sorte d'onguent et appliquez-la sur les furoncles.

RHUMATISMES Le cerise, un précieux secours

Les principes actifs du cerisier et des pédoncules sont principalement des tanins, de l'acide salicylique, des sels de potassium et des phénols. Les queues sont d'un précieux secours dans les inflammations des voies urinaires, les coliques néphrétiques et les cystites. Elles seront également utiles dans la grippe, la jaunisse. Les qualités diurétiques de la plante en feront un traitement complémentaire de choix dans l'arthritisme, les rhumatismes, la goutte et l'hydropisie. Son action éliminatrice la rend utile dans la composition de tisanes amaigrissantes.

Dosage : En tisane, sous forme de décoction, boire une à deux tasses par jour.

RÉGIME SANS SEL Consommez la courgette

● La très faible teneur en sodium (3mg/100g) fait de la courgette l'élément-clé du régime hyposodé (sans sel). Les fibres tendres de la courgette jeune stimulent en douceur les fonctions des intestins et conviennent parfaitement aux systèmes digestifs délicats : convalescents, jeunes enfants, personnes âgées, etc.

Elle est conseillée si vous souffrez de l'estomac ou de l'intestin tant colique que constipation. Cueillie jeune et cuite après avoir été grattée ou épluchée, elle fait partie des premiers légumes que l'on peut introduire dans le régime des opérés du tube digestif, ou des personnes ayant souffert de gastrite ou de crise ulcéreuse.

La courgette améliore la qualité nutritionnelle de l'ensemble de l'alimentation, puisqu'elle renforce l'apport minéral et vitaminique de la ration, sans aucun risque de surcharge énergétique.

MASQUE DE BEAUTÉ

À tout petit prix

Les masques de beauté sont généralement efficaces et faciles à appliquer. Mais on peut aussi préparer des masques «maison» à tout petit prix. Donc votre peau a besoin d'un coup d'éclat, utilisez «les moyens du bord».

Qu'il soit apaisant, purifiant et hydratant, le masque régénère la peau en profondeur pour mieux la protéger des agressions extérieures (pollution, tabac, exposition au soleil...).

► **Masque pour blanchir la peau**

Afin d'obtenir un résultat confirmé, vous aurez besoin de quelques rondelles de concombre et d'un peu de lait. Ecrasez le concombre sans la peau et mélangez avec un peu de lait frais de manière à avoir une purée. Ne mangez pas ! Mais appliquez sur le visage pendant 15 à 20 minutes.

Rincez ensuite longuement à l'eau tiède puis frottez délicatement votre peau avec une serviette éponge pour sécher.

► **Masque pour peaux huileuses**

Mélangez deux bonnes cuillerées d'argile fine avec une petite quantité d'eau tiède, de manière à former une pâte épaisse. Gardez 20 minutes, enlevez à l'eau chaude (mais pas trop). Terminez en lotionnant avec un peu d'eau de rose.

► **Masque pour peaux irritées**

Mélangez deux cuillerées de fine farine avec un peu de



lait cru ; gardez pendant 15 minutes, ôtez à l'eau tiède et terminez en lotionnant à l'eau de rose.

► **Masque pour retendre 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 20 minutes. Dès que la peau tire un peu, rincez avec de 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, imbibez-en deux compresses que vous appliquerez sur vos yeux pendant 15 minutes.

► **Masque pour purifier la peau**

25 grammes de levure et un fond de verre d'eau pour la délayer. Laissez-la gonfler pendant 30 mn, dans un endroit chaud. Lorsqu'elle est gonflée, ajoutez 1 cuillère de miel liquide, 1 cuillère d'argile verte et 1/2 yaourt nature, mélangez bien le tout et appliquez le masque avec les doigts. Laissez reposer 8 à 10 mn ensuite rincez à l'eau tiède et tamponnez le visage.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Le mot chocolat est un mot indien du Mexique de l'époque des conquistadors et veut dire «nourriture des dieux».

SACHEZ QUE...

● L'archipel d'Okinawa détient le record mondial de longévité humaine en bonne santé. On y compte 5 fois moins de maladies les plus graves et fréquentes qui affectent le reste du monde. Il y a 15% de centenaires de plus qu'ailleurs pour cette toute petite population (0,002% de la population mondiale). Le secret ? Une alimentation frugale, très variée, savoureuse et riches en nutriments protecteurs (antioxydants, acides gras polyinsaturés, etc.). Les habitants, très actifs, sont psychologiquement très positifs et humains avec une vie sociale communautaire très riche. Moralité : une alimentation frugale et saine avec de bonnes et saines relations humaines assurent une bonne santé.

LA CITROUILLE Contre les inflammations de la vessie

Une tisane de citrouille est efficace. Pour se faire, prendre des graines de citrouille séchées, les mettre dans une tasse et les redécouvrir d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Pour améliorer le goût ajoutez du sucre ou du miel. Une infusion de queue de cerise sauvage produit le même résultat.

LA PASTÈQUE

Un effet «naturel» cousin du Viagra

A priori, rien ne peut rapprocher la pastèque du Viagra, la pilule de l'érection. Et pourtant, selon des scientifiques américains, le fruit d'été à la chair tendre contient de la citrulline, une substance qui, une fois dans l'organisme stimule la dilatation des vaisseaux sanguins. L'étude financée par le ministère de l'Agriculture américain a été menée par des chercheurs du Texas A&M's Fruit and Vegetable Improvement Center.

Le Viagra est une marque déposée des laboratoires américains Pfizer. Lorsqu'elle est consommée en grande quantité, la citrulline, que l'on trouve dans la chair et la peau de la pastèque, réagit avec les enzymes de l'organisme qui la transforment en arginine, un acide aminé bénéfique pour le cœur, les vaisseaux et le système immunitaire.

«L'arginine stimule l'oxyde nitrique, un vasodilatateur, sur le même fonctionnement de base que le Viagra, ce qui traite et peut-être même prévient les troubles de l'érection», explique Bhimu Patil,

chercheur et directeur du Texas A&M's Fruit and Vegetable Improvement Center. «La pastèque n'agit pas aussi spécifiquement sur un organe que le Viagra, mais elle représente un bon moyen de dilater les vaisseaux sans risque d'effets secondaires dus au médicament.»

La peau

Mais Todd Wehner, qui étudie la reproduction de la pastèque à l'université publique de Caroline du Nord, avertit que quiconque prend du Viagra ne doit pas s'attendre à obtenir un effet comparable avec la pastèque. «Il semble que la pastèque ait une action intéressante mais qu'elle ne puisse pas se substituer à un quelconque traitement médical», souligne-t-il. L'oxyde nitrique peut aussi soulager une angine, une hypertension artérielle et bien d'autres problèmes cardiovasculaires, selon les résultats de cette étude. La peau de la pastèque recèle environ 60% de plus de citrulline que sa chair, ce qui peut toutefois

varier, a ajouté Bhimu Patil. Mais les scientifiques devraient être capables de trouver les moyens de stimuler la concentration de la citrulline dans la chair.

On en trouve dans les pastèques de toutes les couleurs, mais elle est plus concentrée dans celles à chair jaune, a souligné Penelope Perkins-Weazie, chercheur à Lane, Oklahoma. Cette scientifique juge valables les travaux de Bhimu Patil mais émet une réserve : il faudrait consommer l'équivalent d'environ un litre et demi de pastèque afin d'obtenir une quantité de citrulline capable de stimuler le taux d'arginine dans l'organisme. Le problème, c'est que quand vous mangez beaucoup de pastèque, vous avez tendance à aller plus souvent aux toilettes, remarque encore Penelope Perkins-Weazie. La pastèque, qui possède un effet diurétique, servait de traitement homéopathique pour les patients atteints d'insuffisance rénale, avant que la dialyse ne soit très répandue.

Effets positifs

Un autre problème réside dans la quantité de sucre qu'une consommation importante de pastèque pourrait introduire dans la circulation sanguine, favorisant les crampes, a poursuivi Mme Perkins-Weazie.

Bhimu Patil a déclaré qu'il aimerait mener d'autres études sur la façon de diminuer le taux de sucre dans la pastèque.

Le lien entre la citrulline et l'arginine peut aussi se montrer utile pour les obèses ou pour d'autres personnes souffrant de diabète de type 2. Les effets positifs, notamment vasodilatateurs, tout comme le fait le Viagra, commencent à être révélés par les travaux de recherche.

La citrulline est présente dans d'autres cucurbitacées, notamment le concombre et le melon, à des taux très bas, et dans la protéine caséine du lait. Les concentrations les plus fortes de citrulline sont retrouvées dans les graines de noyer, selon Penelope Perkins-Weazie