

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Dentifrice à l'argile verte

Ce dentifrice étant à base d'ingrédients naturels, il ne se conserve qu'une semaine. L'argile verte lui confère ses vertus anti-infectieuses et cicatrisantes. Il rétablit le pH neutre de la bouche tout en luttant efficacement contre la mauvaise haleine.

1. Mélangez deux cuillères à café d'argile verte avec une cuillère à café de bicarbonate alimentaire.
2. Broyez trois clous de girofle dans un mortier.
3. Ajoutez les clous de girofle au mélange en versant un filet d'eau jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
4. Vous pouvez aromatiser votre dentifrice en ajoutant deux ou trois gouttes d'huile essentielle de votre choix : citron, menthe, mandarine... qui possèdent également des vertus antiseptiques.

La camomille protégerait du diabète



Des chercheurs japonais et anglais viennent de montrer que la camomille pourrait avoir un effet protecteur contre le diabète.

La camomille (baboundj) en infusion aurait un effet protecteur contre le diabète et permettrait de prévenir les complications dues à la maladie. C'est ce que suggère une étude publiée dans la revue *Journal of Agriculture and Food Chemistry*.

Des chercheurs de l'université de Toyama au Japon et de l'Institut de recherche en environnement du Royaume-Uni ont voulu connaître les effets d'extraits de camomille sur le diabète. Ils ont comparé deux groupes de rats diabétiques nourris normalement avec, pour un seul des deux groupes, un supplément quotidien en camomille.

Résultat : après trois semaines, les rats supplémentés en camomille avaient des taux de glucose sanguins inférieurs à ceux des autres rats. Les scientifiques ont aussi remarqué que la camomille perturbe l'action de deux enzymes impliquées dans les affections du système nerveux, des yeux, du rein... qui peuvent être des pathologies associées au diabète.

«Ces résultats suggèrent que la consommation quotidienne de thé à la camomille pendant le repas pourrait contribuer à prévenir l'hyperglycémie et les complications dues au diabète», précisent les auteurs de l'étude.

SACHEZ QUE

● Le collagène est connu de toutes les femmes en tant que produit cosmétique, mais c'est surtout un composant essentiel du cartilage, des muscles, des tendons ou des os. Lorsque la production de collagène diminue, c'est l'organisme tout entier qui s'en trouve affecté.

Collagène signifie «producteur de colle» en grec. Les ébénistes de l'Égypte antique s'en servaient pour fabriquer la glu qui fixait les pièces de bois. Cette colle est en fait la protéine structurale fibreuse qui compose les fibres blanches de la peau, des tendons, des os, des cartilages et de tous les autres tissus conjonctifs. On la trouve également répandue dans les substances gélatineuses de l'organisme, comme dans le corps vitré de l'œil.

Les collagènes (il y en a cinq types) représentent 80% du poids des tissus conjonctifs. C'est dire qu'ils sont beaucoup plus qu'un simple adjuvant pour des crèmes de beauté.

PRÉMÉNOPAUSE

Des thérapies naturelles

La période de la préménopause se caractérise par une instabilité hormonale.

Celle-ci peut passer inaperçue ou déclencher divers symptômes...

Elle n'est en aucun cas une maladie, même si elle est vécue difficilement par beaucoup de femmes. Il s'agit d'un état de transition entre une période de la vie avec une fonction procréatrice en état de marche, et une nouvelle période avec une fonction procréatrice «au repos» définitive.

La préménopause est la période qui précède la ménopause.

Elle se caractérise par une diminution progressive du taux d'hormones sécrétées par les ovaires : les oestrogènes et la progestérone.

Cette période est souvent marquée par une irrégularité des cycles, parfois plus courts ou plus longs, et, souvent, par **des symptômes** : bouffées de chaleur, troubles du sommeil, troubles

de l'humeur (irritabilité, voire même anxiété ou état dépressif), baisse de libido, sécheresse des muqueuses, sécheresse de la peau, des cheveux, prise de poids, fuites urinaires, ostéoporose...

Certains éléments peuvent s'avérer utiles dans tous les cas. Nous n'en verrons que quelques-uns. Ils ont pour but d'aider à une ménopause harmonieuse.

Les plantes et éléments naturels intéressants à utiliser dans tous les cas, car ayant une action préventive et équilibrante.

– La **sauge officinale**, *Salvia officinalis*, exerce une action préventive sur les bouffées de chaleur. On dit qu'elle est antisudorale. Elle exerce de plus une légère action œstrogénique.

– Le **soja**, *glycine soja*. Les isoflavones qu'il contient sont des polyphénols.

Ils ont également une action équivalente à de faibles doses d'oestro-

gènes. Ils possèdent en outre une forte activité anti-oxydante. La lécithine, contenue dans le soja, est hypocholestérolémiant et améliore la mémoire.

– Le **magnésium** : indispensable au fonctionnement de la cellule nerveuse. Il y a un réel intérêt à l'associer aux plantes préménopausiques.

– Les **acides oméga 3** : leur action anti-oxydante et leur effet protecteur, tant sur la cellule nerveuse que sur le plan cardiovasculaire, en font des alliés de choix du traitement préventif dans le cadre d'une préménopause.

La vaseline contre les ampoules

● Mettez une épaisse couche de vaseline là où les cloques risquent de se former ou bien à l'endroit où la plante de pied se frotte avec la chaussure.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Vous vous sentez stressé ? Faites-vous un petit café. Mais inutile de le boire ! Des chercheurs coréens révèlent en effet que la seule odeur du café fraîchement moulu suffirait à lutter contre le stress.

Les épinards pour mincir

Légume-minceur, l'épinard est aussi un légume-santé remarquable. Mais attention, choisissez-le impérativement «bio» car si l'épinard concentre les nutriments, il absorbe tout aussi facilement les pesticides !

Les nutritionnistes ont noté que 200 g d'épinard cuit n'apporte que 50 kcal. C'est donc un légume-minceur à privilégier puisque, en plus, ses fibres stimulent le transit intestinal. L'épinard se comporte comme un véritable médicament naturel :

- il protège les capillaires et favorise la circulation sanguine
- il diminue les risques de maladies cardiovasculaires
- il retarde l'apparition de la DMLA et la cataracte.



Eczéma-psoriasis

Les démangeaisons causées par l'eczéma ou le psoriasis s'atténuent si vous les couvrez avec de la farine complète, mais auparavant, préparez 1 l d'eau bouillante dans laquelle vous avez jeté des feuilles de sauge (souak ennebi). Laissez prendre durant 1h, ensuite passez le liquide au filtre et aspergez votre peau avec.

Contre le trac

Quelques feuilles de basilic (h'baq) que vous mastiquez, peuvent vous délivrer de vos peurs. Elles vous procurent de l'ardeur et vous permettent de vous adresser facilement à votre auditoire.

CONSEIL UTILE

● Ne jetez pas l'eau dans laquelle vous avez bouilli des petits pois mais frictionnez doucement avec ce liquide l'endroit où vous avez envie de vous gratter.

Crise d'angoisse

La peur se calme si vous prenez quelques bananes au moment où vous sentez venir la crise.

Transpiration : sentez bon les plantes !

L'été arrive à grands pas : il va faire beau, mais il va aussi faire chaud ! Une transpiration excessive durant cette période s'avère particulièrement gênante. Heureusement, les plantes apportent leurs solutions : l'arrêt instantané des mauvaises odeurs et la régulation progressive de la transpiration.

Stopper les mauvaises odeurs

Bain de lavande (khezzama), thym (ziitra), romarin (ikilil), sauge (souak ennebi), camomille officinale (boboundj) et prêle (dheyl et houssane).

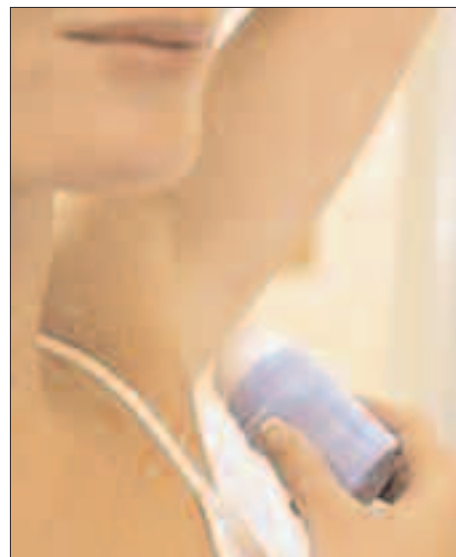
Le mélange de ces plantes désinfecte la peau et empêche une fermentation de la sueur.

Suspendez au robinet lors du remplissage de votre bain, un mélange de 60g de chacune des plantes séchées, enfermé dans un gant. Baignez-vous vingt minutes.

Compresse de noyer

Les feuilles de noyer sont astringentes, antifongiques et antibactériennes.

Faites une décoction de 2 à 3 g de feuilles séchées dans 100 ml d'eau bouillante. Laissez refroidir et versez dans un récipient à pompe. Imbibez une gaze et passez matin et soir sous les aisselles.



Déodorant à l'huile de noyau d'abricot

Pour prévenir les odeurs, fabriquez votre déodorant à base d'huile de noyau d'abricot, astringente, émolliente et nourrissante.

• Mélangez 5 cl d'huile de noyau d'abricot, 30 gouttes d'huile essentielle d'oranger amer, 20 gouttes d'essence de citron, 10 gouttes d'huile essentielle de sauge. Après l'application, attendez cinq minutes avant de vous habiller.