

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Bain de lavande pour se détendre ...

Ingrédients :

- Fleurs de lavande (khezzama)
- Eau

1/ Pesez environ 60 grammes de fleurs de lavande séchées.

2/ Faites macérer la lavande à feu doux dans environ 1 litre d'eau pendant une bonne trentaine de minutes.

Couvrez avec un couvercle. Laissez refroidir.

3/ Filtrez le mélange.

4/ Ajoutez le mélange dans le bain. Et relaxez-vous !

Boire de l'eau pour être heureux

Vous sentez-vous un peu grincheux dans l'après-midi ? Votre concentration s'amenuise et vous avez souvent mal à la tête en fin de journée ? Vous n'êtes sûrement pas seul. Regardez autour de vous au bureau, surtout après le déjeuner, et vous verrez certainement au moins un collègue bâiller ou faire sa mauvaise tête.

Selon le Dr Zul Mizra, consultant à l'hôpital de West Middlesex en Grande-Bretagne, premier auteur d'une étude sur le sujet, le problème viendrait d'un déséquilibre chimique lié à la déshydratation.

L'eau permet notamment de transporter le sang et l'oxygène dans tout l'organisme et nous avons besoin d'un bon niveau de fluidité pour que les réactions physiologiques fonctionnent. En cas de déshydratation, il y a un déséquilibre physiologique qui affecte les cellules et les organes du corps. Toujours selon le même chercheur, à peine 2% de perte d'eau dans le corps peut faire baisser de 10% les performances physiques et intellectuelles d'un individu. Les gens bien hydratés sont en meilleure santé, plus heureux et plus efficaces dans leurs différentes activités.

Contre la cystite

● 1/2 cuillerée à café de bicarbonate dissous dans un 1/2 verre d'eau que vous prenez régulièrement toutes les deux heures vous soulage de la cystite mais faites attention si vous êtes hypertendus. Si vous n'aimez pas son goût, ajoutez quelques gouttes d'extrait de vanille.

JUS DE FRUITS ET MÉDICAMENTS

Les liaisons dangereuses

Votre jus d'orange du matin pourrait bien ruiner les effets de votre traitement. Une équipe canadienne vient de démontrer que certains jus de fruits, et plus précisément l'orange, le pamplemousse et la pomme, freinent l'absorption dans l'intestin d'un certain nombre de médicaments. Sont visés des antibiotiques, des antihypertenseurs, des immunosuppresseurs et même quelques anticancéreux.

La liste ne serait pas limitative.

Vitamines ou pas, c'est au médecin de déconseiller les jus de fruits aux patients soumis aux traitements visés.

Un avertissement est déjà spécifié sur la notice de certains médicaments.

Un masque anti-stress à l'avocat

● Mélangez 2 cuil. à café de chair d'avocat avec la même quantité de miel, d'eau d'hamamélis et de vinaigre de cidre puis incorporez 2 jaunes d'œufs battus et six cuil. à soupe d'huile de tournesol. Etalez et laissez appliquer 30 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

ECZÉMA

Pommade à la noix de muscade

● Broyez de la noix de muscade. Mélangez avec un peu d'eau pour former une pâte. Appliquez ensuite sur les rougeurs provoquées par l'eczéma. Cette pommade devrait atténuer les éruptions.

LE PRUNEAU

Le fruit idéal pour les femmes

Loin de son image de remède de grand-mère pour les problèmes de transit, le pruneau est un véritable aliment santé pour les femmes, en particulier celles qui veulent garder la ligne. Adapté aux exigences de la vie quotidienne, il est l'allié idéal des amazones modernes, en collation comme aux repas. Zoom sur un «fruit pas comme les autres» !

Ses qualités nutritionnelles sont indéniables et, contrairement à une idée reçue, le pruneau ne fait pas grossir. Il peut donc être conseillé à toutes les femmes et en particulier dans certaines situations.

Les atouts santé du pruneau

Les vertus thérapeutiques du pruneau sont reconnues depuis longtemps : le médecin grec Hippocrate (460-377 avant l'ère chrétienne) le cite dans ses préparations de médecine. La vitamine E et le bêta-carotène qu'il contient apportent un concentré, plus important qu'aucun autre fruit, de vitamines antioxydantes. Elles protègent les acides gras et les membranes cellulaires de l'attaque des radicaux libres, ce qui permet de lutter contre le vieillissement, la perte d'élasticité de la peau et les rides.

Par ailleurs, le potassium contenu dans les pruneaux leur confère un effet diurétique et détoxifiant pour l'organisme. Le pruneau contient également un autre composant capital pour la femme : le bore, qui tient une place importante dans l'ossification. Allié au calcium et à la vitamine D, le bore participe activement à la préservation du capital osseux et à la conservation des os. Le pruneau contient également du magnésium, nécessaire à la contraction musculaire et à la conduction nerveuse. Autre atout ? Sa teneur en fer (2,1 mg pour 100 g de pruneau), intéressante en particulier pour la femme enceinte souvent carencée.

Un allié minceur

En dépit de sa saveur sucrée, le pruneau est un fruit peu calorique. Il ne contient pas de lipides et 93% de l'énergie apportée par le pruneau est d'origine glucidique. Son originalité en tant que fruit réside dans la composition et la proportion de ses glucides : glucose, fructose et un polyol dont la présence est exceptionnelle, le sorbitol. «L'addition de ces trois glucides permet au cerveau de disposer d'une énergie à la fois rapidement disponible et d'assimilation progressive», explique un scientifique. Ainsi, «les pruneaux pris en fin de petit-déjeuner permettent de limiter le grignotage avant midi», indique également ce

même chercheur. Une étude menée en 2007 a montré que le pruneau avait un index glycémique (IG) bas, donc «il rentre dans la catégorie des fruits secs recommandés et recommandables», indiquent les spécialistes.

En outre, les pruneaux sont également riches en fibres : 100 g de pruneaux couvrent 63% des ANC. Celles-ci sont équitablement réparties entre fibres solubles et insolubles pour une régulation du transit tout en douceur et un fort pouvoir rassasiant. «Une femme adulte peut consommer 4 à 5 pruneaux par jour, à insérer dans sa ration calorique, en dessert ou en collation», conseille une diététicienne.

Un fruit pour toutes les femmes

En plus de ses qualités nutritionnelles, le pruneau permet d'ajouter des saveurs et de varier les menus. En outre, alors que les femmes se tournent souvent vers le chocolat pour des grignotages aux vertus déstressantes, on prête les mêmes vertus aux pruneaux qui sont riches en magnésium.

Les professionnels de la santé le préconisent tout particulièrement :

• Aux femmes enceintes ou souhaitant une grossesse : elles ont des

besoins importants en acide folique (vitamine B9) et en calcium. Consommer quotidiennement des pruneaux contribue à apporter des folates et leur permet de constituer des «réserves». De plus, le pruneau est lui-même une source de calcium.

• Aux femmes sportives : en cas d'effort physique sur la durée, on doit donner du carburant à l'organisme, cependant n'importe quel glucide ne doit pas être ingéré : on doit fournir un glucide à IG modéré ou moyen. Les pertes hydriques doivent être compensées par l'eau et les pertes en sels minéraux doivent également être rééquilibrées. Or, on retrouve dans le pruneau un encas énergétique très qualitatif du fait de la faible insulémie qu'il engendre et de sa teneur en minéraux qui permet de compenser les pertes.

• Aux femmes ménopausées : cette période s'accompagne d'une élévation de la masse grasse aux dépens de la masse maigre.

En outre, la plupart des bilans sanguins montrent trop de cholestérol et une glycémie à jeun subnormale. Les fibres du pruneau et sa teneur en sorbitol permettent de réguler la glycémie et de diminuer l'absorption en cholestérol. Ses antioxydants participent à la prévention du vieillissement cellulaire. Sa richesse en bore a une action bénéfique sur la solidité de la trame osseuse et améliore les fonctions cognitives.

Vous l'aurez compris, le pruneau est le fruit idéal pour les femmes !

SACHEZ QUE

● Lorsque la ménopause survient avant l'âge de 40 ans, elle est considérée comme précoce. La ménopause précoce peut survenir spontanément, comme c'est le cas dans certaines familles (facteurs héréditaires) ou encore être provoquée par une maladie, des médicaments (chimiothérapie), une chirurgie ou une radiothérapie.

SAVIEZ-VOUS QUE...

● En faisant vos propres pains, petits gâteaux et biscuits, vous ne devez pas hésiter à user de graines de nigelle (al habba as-sawda), cela facilite la digestion, embellit votre teint et augmente vos défenses immunitaires.

Mauvaise mine

● Mélanger une cuillère d'huile de nigelle (al habba as-sawda) et une cuillère d'huile d'olive, masser le visage avec ce mélange, et laisser agir pendant une heure. Laver le visage à l'eau et au savon.

Lu pour vous

Quel rapport y a-t-il entre le chardon-marie et l'hépatite C ?

Les patients atteints d'une hépatite C peuvent bénéficier des découvertes de la silibinine – qui est un extrait du chardon-marie. Testée par une équipe autrichienne, elle a été employée seule ou en association avec d'autres substances. Résultat incroyable : au bout de quelques semaines, le virus n'était plus décelable dans le sang.

Non, ce n'est pas une devinette, mais bien une excellente nouvelle pour les victimes de cet agresseur sournois qu'est l'hépatite non A, non B, autrement dit, C.

C'est vrai qu'elle ne se fait pas remarquer celle-là, non non, on ne vire pas au jaune citron d'un coup, avec des urines brun foncé et des selles claires comme du mastic.

Dans le meilleur des cas, elle se signale par une grande fatigue. Dans le pire, par une défaillance majeure du foie, en cirrhose ou une tumeur.

Le problème est de se débarrasser du virus

Certains s'en accommodent, en devenant «porteurs sains», et peuvent généreusement vous en faire cadeau, mais eux n'en souffrent pas. Donc ne s'en doutent pas. D'autres vont clairement annoncer la couleur. On peut contre-attaquer avec des anti-viraux : la ribavirine. On a essayé aussi l'interféron, protéine synthétisée par nos globules blancs en riposte à une attaque virale. Dans les cas difficiles, on

a combiné les deux substances. Mais ce n'était pas encore assez pour certains malchanceux.

Les vertus hépato-protectrices du chardon-marie

Alors, une équipe autrichienne a eu l'idée (de génie !) de se rabattre sur ce bon vieux chardon-marie *Silybum marianum* L., notoirement et anecdotiquement réputé pour ses vertus hépato-protectrices. Le but était d'associer la silibinine aux deux autres substances, mais par prudence, ils ont d'abord testé la silibinine seule.

Et chose tout à fait étonnante, à raison de 10 mg/kg de poids, la charge virale diminuait de 150 %, avec amélioration des enzymes hépatiques.

Du coup, ils ont monté la dose et ils ont constaté une charge virale divisée par 1000 !

En combinaison avec l'interféron et la ribavirine, on atteignait une diminution proche de 100 000, en 15 jours, et sur 7 malades sur les 8 testés.

Au bout de 4 semaines, le virus était indétectable dans le sang. S'il y a encore des sceptiques... Il faut juste noter une petite sensation de chaleur au moment de l'administration, car oui, le hic, c'est qu'il faut l'administrer en IV, tous les jours, en perfusion de 4 heures.

Mais quel prodigieux rayon de soleil et quel espoir pour tous ceux qui ne s'en sortaient pas jusqu'ici !