

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Savon à raser

Ingrédients :

- 2 cuillerées à soupe de copeaux de savon de Marseille
- 1/4 de litre d'eau de thym (zîtra)
- 1 verre d'alcool à 90°
- 1/2 verre d'huile d'amandes douces.

Réduire le savon en poudre au mixer. Faites bouillir une poignée de thym dans un 1/4 de litre d'eau (on peut utiliser aussi de l'eau de rose). Puis mélangez le savon en poudre avec l'eau de plante bouillante dans un grand flacon. Ajoutez l'huile. Secouez avant d'utiliser pour que la mousse se dégage. C'est blanc, crémeux, doux et très agréable, mais cela mousse moins qu'une bombe. On peut ajouter une pincée de bicarbonate de soude pour faire mousser un peu plus.

Le saviez-vous ?

La pomme de terre a été appelée au départ «taratuflî» (petite truffe). Ce qui a donné kartoffel en Allemagne. Les soldats espagnols et anglais, assimilant la pomme de terre à la patate douce (papas), l'appelle «petite patate» : patata en espagnol, potatoe en anglais. La pomme de terre s'appellera pomme de terre en français à partir de 1716.

Une recette minceur délicieuse !

Vous avez quelques petits kilos à perdre ? Essayez cette recette «minceur» aussi délicieuse que facile à réaliser !

Faire cuire une bonne quantité de pommes afin qu'elles soient tendres et non pas réduites en purée. Ajoutez dessus le zeste d'un citron bio réduit en poudre.

Saupoudrez de cannelle.

Mangez ce petit régal froid ou tiède, en prenant avec chaque bouchée une petite pointe de beurre de sésame.

Commencez par un régime de 3 jours où vous ne mangerez que ça. Vous pouvez en manger autant que vous le souhaitez, jusqu'à plus faim. Ensuite, continuez à manger cette petite mixture à raison d'une journée par semaine. Vous pouvez continuer à manger normalement les autres jours, mais... équilibré !

LA FIGUE Contre le cholestérol

La figue est une source importante de fibres qui permettent de favoriser le transit intestinal. C'est le fruit idéal pour lutter contre la constipation passagère. La figue contient de la pectine qui fait baisser le taux de cholestérol du sang. La figue est également utilisée pour ses qualités anti-infectueuses contre les aphtes, gingivites ou autres affections buccales.

DOULEURS NÉPHRITIQUES Pensez aux queues de cerises

Les queues de cerises (pédoncules) sont utilisées en thérapie naturelle contre les infections urinaires, cystite, coliques néphritiques, grippe, jaunisse, rhumatismes, goutte, hydropisie (2 cuillères à soupe de queues de cerises pour 1 litre d'eau, faire bouillir 3 minutes, ajouter 250 g de cerises dénoyautées, 1 pomme coupée, laisser infuser 10 minutes, filtrer et boire dans la journée). En usage externe, on peut, contre les maux de tête, mettre des cerises écrasées sur le front où, si l'on veut tonifier la peau, sur le visage et le cou.

LA PRUNE

Un allié pour les efforts physiques

La prune est très pauvre en calories et est donc adaptée aux régimes minceurs. En même temps, ses qualités énergétiques en font un allié pour les efforts physiques.

En matière de phytothérapie, sa richesse en vitamine E peut se montrer intéressante pour se protéger contre les effets du vieillissement.

Véritable traitement contre la paresse intestinale, la prune facilite la digestion et est diurétique. Ses fibres gorgées de sorbitol apportent un effet laxatif redoutable : cette particularité permet de distinguer la prune des autres fruits. Les vitamines A, B, C et E permettent de renouveler la richesse cellulaire de la peau en évitant son vieillissement. Plus la prune est violette, plus elle contient de provitamine pouvant atteindre 0,6 mg/100 g. A noter que ce sont les pigments qui renforcent la puissance de la vitamine C (5 mg/100 g) dans votre organisme. Le besoin quotidien de votre corps en vitamine E est de 12 mg/100 g. La prune en contient 0,7 mg/100 g, ce qui est intéressant quand on sait que la majorité des



Photo : DR

fruits frais en possèdent moins de 0,5 mg/100 g. Ce fruit renferme aussi une grande quantité d'oligoéléments et de minéraux. Effectivement, avec ses 250 mg/100 g de potassium et 8 g/100 g de magnésium, la prune vous offre jusqu'à 0,4 g/100 g de fer. Ce fruit à noyau hydratant et désintoxiquant est sucré et gorgé d'eau (83%). Ce fruit est donc très peu calorique et conseillé pour les personnes en régime. Le pruneau résulte d'une déshydratation de la prune, mais saviez-vous qu'il est davantage énergétique et laxatif que la prune fraîche. Pour les personnes diabétiques, préférez ce fruit à l'état sauvage.

Les remèdes de grand-mère

• Lutter contre la constipation :

Chaque matin, mangez deux ou trois pruneaux accompagnés d'un verre de jus d'orange.

• Rectifier les imperfections de la peau

Dans un récipient, compressez quelques prunes bien mûres pour en récolter le jus. Ajoutez alors un soupçon de jus de citron puis mélangez l'ensemble.

Appliquez ce masque naturel sur votre visage en couche épaisse et laissez reposer une quinzaine de minutes. Terminez ce soin par un rinçage à l'eau citronnée.

Traitement à effectuer deux fois par jour.

ÊTRE INSATISFAIT DE SON POIDS

Mauvais pour la santé

Ce ne sont pas les kilos en trop, mais le désir de maigrir qui serait mauvais pour la santé, conclut une étude américaine. Selon les résultats de cette enquête, les personnes satisfaites de leur poids, qu'elles fassent ou non de l'embonpoint, seraient moins souvent malades que les autres. Les chercheurs de l'Université Columbia ont mesuré l'indice de masse corporelle des participants, soit 170 577 adultes américains issus de plusieurs groupes ethniques. Ils les ont également interrogés sur leur désir de maigrir et sur le nombre de journées au cours desquelles ils ont été malades, physiquement et psychologiquement (stress et dépression, par exemple), chaque mois.

C'est chez les femmes que la corrélation entre le désir de maigrir et le nombre de journées de maladie était la plus forte.

Celles qui voulaient perdre 1%, 10% et 20% de leur poids avaient accumulé respectivement 0,1, 1,6 et 4,3 jours de maladie de plus que celles qui étaient satisfaites de leur poids, et ce, indépendamment de

leur indice de masse corporelle et de leur âge. Les chercheurs ont observé la même tendance chez les hommes, mais de façon moins marquée. Les participants qui souhaitaient perdre 20% de leur poids avaient accumulé 2,7 journées de maladie de plus que ceux qui ne voulaient pas maigrir. Autant pour les femmes que pour les hommes, l'association entre le désir de perdre du poids et le nombre de jours de maladie était plus marquée chez les Blancs que chez les Noirs et les Hispaniques. Ces résultats font dire

aux chercheurs que l'écart entre le poids réel d'une personne et le poids idéal qu'elle veut atteindre est un meilleur prédicteur de la santé que l'indice de masse corporelle.

Les chercheurs sont persuadés que les problèmes de santé dont souffrent les personnes obèses sont attribuables en partie à l'image négative qu'elles ont d'elles-mêmes. L'idéal corporel véhiculé dans la société est une source de stress qui nuit à leur santé physique et mentale, affirment-ils.

L'ABRICOT Pour combattre l'anémie

L'abricot est l'un des fruits les plus intéressants en phytothérapie. Ses vertus sont multiples. L'abricot possède du phosphore et du magnésium qui nourrissent les cellules du cerveau. C'est un tonifiant intellectuel reconnu depuis très longtemps. Il fortifie le sang, favorise la multiplication des globules rouges, l'abricot est donc un atout pour combattre l'anémie.

L'abricot est riche en bêta-carotène qui est transformé en vitamine A par l'organisme. Cette vitamine A permet d'améliorer la vision nocturne et de protéger la peau. La vitamine A est un excellent anti-oxydant qui permettra de retarder les effets du vieillissement et de prévenir l'apparition de certains cancers.

Intéressant à savoir

Traditionnellement, le pois chiche était utilisé contre l'impuissance sexuelle des hommes et également pour arrêter les diarrhées. On l'utilisait même réduit en poudre en cataplasme contre les furoncles.

Sachez que...

La carotte régularise les fonctions digestives, stimule la croissance et augmente globalement les défenses biologiques naturelles. Enfin, si tout le monde sait qu'elle apporte du bêta-carotène qui est un bon inducteur de bronzage, il est également bon de savoir qu'elle favorise le renouvellement du pourpre rétinien, augmentant l'acuité visuelle et la vision crépusculaire.

Huile de noix Bénéfique pour la prostate

Une cuillerée d'huile de noix sur un morceau de pain 2 à 3 fois dans la journée soigne à merveille, selon des expériences, le problème de la prostate.