

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Soin antirides au citron et à la crème

Pour enlever ou diminuer les rides, voici une technique que vous devez utiliser matin et soir pendant quelques semaines.

1. Prendre 2 tranches de citron et les placer dans un bol de bois (très important car le citron ne doit pas toucher le plastique et encore moins le métal.

- si la peau est très huileuse, utiliser 4 tranches de citron
- si la peau est très sèche, utiliser seulement 1 tranche de citron et doubler la quantité de crème lait (ci-dessous).

2. Recouvrir à peine de «half-and-half», soit moitié crème, moitié lait qu'on a seulement échauffé dans une casserole.

3. Couvrir et laisser reposer 3 heures.

4. Prendre cette solution et masser votre visage avec les doigts en mouvements rotatoires pendant quelques minutes.

5. Laisser sécher, enlever ensuite à l'aide d'un gant de toilette mouillé à l'eau sur lequel on aura versé 1 ou 2 gouttes d'huile d'olive.

Sachez-que...

Les plantes diurétiques luttent contre l'hypertension de par leur richesse en potassium, en eau et en fructosane. Les alliés sont diurétiques et stimulent l'élimination de l'eau par les reins. Leur pouvoir drainant est particulièrement évident pour l'ail, l'oignon et le poireau. Parce qu'ils favorisent l'évacuation de l'eau et du sodium, ils régulent à long terme la tension artérielle.

Un masque relaxant

En mélangeant une pomme crue râpée à une cuillère de crème épaisse, vous obtiendrez un masque relaxant. Etalez ensuite cette mixture en couche fraîche épaisse sur l'ensemble du visage et laissez reposer 15 minutes.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le lait au chocolat, qui a longtemps eu mauvaise presse à cause de son fort contenu en sucre notamment, serait peut-être une des meilleures boissons à prendre après une activité physique de plus d'une heure.

Dans une étude récente, il a été démontré que le lait au chocolat constituait un moyen de récupération plus efficace après un entraînement prolongé que deux boissons commerciales pour sportifs. Et dans une étude précédente, on a fait la preuve que le lait favorisait une augmentation plus marquée de protéines musculaires après un entraînement en résistance qu'une quantité équivalente de boisson de soya.

Il semblerait aussi que le calcium du lait favorise la diminution du gras corporel, s'il arrive que nos besoins en calcium soient déficients.

Lu pour vous

L'Université de Cordoue participe avec sept autres universités européennes à un projet visant à analyser les propriétés curatives de plus de 500 plantes naturelles sur des troubles inflammatoires, le cancer ou même le sida. L'équipe de recherche, dirigée par Eduardo Munoz, professeur à la faculté de médecine, se base sur l'ethnobotanique. Ils utilisent ainsi les connaissances acquises en médecine traditionnelle sur les capacités curatives de certaines plantes pour ensuite en isoler les composants les plus efficaces et les étudier en laboratoire. Les tests seront effectués sur des souris. L'objectif est de trouver des composants naturels capables de bloquer l'action du facteur NF-KB responsable des processus inflammatoires. Ce même facteur joue également un rôle dans le développement des tumeurs cancéreuses ou dans l'expression génétique du virus VIH.

Si des extraits des plantes étudiées peuvent produire une action sur ce facteur NF-KB, ce serait alors une avancée dans la lutte contre le cancer ou le sida. Le groupe de travail d'Eduardo Munoz travaille d'ailleurs depuis plusieurs années sur la recherche contre cette maladie.

Fatigue

Pour vous requinquer, un jus de délire : 2 pommes, 1 banane, 100 g de fraises, 1 kiwi, 1/2 yaourt nature, 1 cuillère à café de jus de citron. Mixez le tout et saupoudrez de quelques pincées de cannelle. A boire lentement !

Stress

Faites une décoction avec une grosse poignée de pétales de coquelicots. Mettez-le au frigo. Buvez un demi-verre verre en cas de stress, plusieurs fois par jour si nécessaire. A l'heure de votre bain, ajoutez à l'eau une décoction de tilleul ou de verveine.

BAINS DE SOLEIL

Sous la protection des plantes

Depuis quelques années, les rayonnements du soleil sont plus nocifs en raison de la moindre protection de la couche d'ozone et d'une activité solaire plus intense. Ceux et celles qui aiment les bains de soleil doivent donc redoubler de prudence. Voici quelques formules à base de produits naturels, qui les protégeront efficacement, s'ils savent rester raisonnables.

Pour protéger notre peau du soleil, l'industrie cosmétique a mis au point des crèmes et huiles solaires avec des indices de protection toujours plus élevés. Toutefois, ces crèmes contiennent une quantité de produits chimiques dont on ne connaît ni les effets à long terme, ni les interactions. Il existe également quelques produits totalement naturels que l'on trouve dans le commerce. Mais on peut aussi réaliser ses produits solaires soi-même.

Jus de citron

C'est la plus simple des recettes. Elle consiste à mélanger **de la crème de lait avec du jus de citron** (à parts égales). On peut également mélanger **15 cl d'huile de sésame à 3 cuillères à soupe de lait** et y ajouter **3 cuillères à soupe de jus de citron**.

Agitez vigoureusement pour bien mélanger et conservez au frais votre préparation.

Beurre de karité

Pour 100 g de crème

• 80 g de beurre de karité
• 20 g d'huile de sésame, de l'huile essentielle d'ylang-ylang (en pharmacie) et calendula en plante sèche.

1. Faire fondre au bain-marie le beurre de karité et mélangez-le délicatement avec l'huile de sésame.

2. Otez du feu et incorporez 4 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang ainsi qu'une infusion de calendula.

3. Mettez en pots et laissez refroidir avant de fermer hermétiquement.

Serpolet

Cette huile de protection devra être préparée une dizaine de jours avant votre départ en vacances.

1. Mettez à macérer des **sommités fleuries de serpolet (zaâtar) et des fleurs de lavande (khezama)** dans 15 cl d'huile de sésame, d'avocat ou de germe de blé ajoutée de 5 cl d'huile de jojoba.

2. Après dix jours, filtrez et **ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie**.

LE PIMENT

Un antiseptique naturel

On savait qu'il avait le chic pour enflammer les papilles gustatives, on découvre maintenant que le piment pourrait avoir des qualités antiseptiques à un niveau que l'on l'imaginait même pas.

Selon Audrey McElroy de l'Université de Virginie, il suffirait de nourrir des poulets avec des piments pour éviter le développement de salmonelles. La chercheuse américaine a élevé quelque 1 530 poulets avec du maïs et du soja agrémenté de *capsaïcine*.

Dans un deuxième temps, elle a soumis les mêmes gallinacés aux germes de la fameuse bactérie. Verdict : la consommation de piment augmente sensiblement la résistance des poulets à la salmonelle sans pour autant changer leur goût. Explication : l'inflammation intestinale provoquée par la consommation de piments stimule les défenses immunitaires et barre la route aux bactéries.



Photo : DF

Cire d'abeille

Cette recette est sans doute la plus efficace dans le domaine de la protection solaire. C'est aussi la plus compliquée à réaliser.

Pour obtenir **100 g de crème**, il vous faut :

• 13 g de cire d'abeille
• 30 g d'huile d'amandes douces
• 20 g d'huile d'onagre, 30 g d'eau de rose

• 3 g d'amidon
• 1 g de brou de noix
• et 1 g de vitamine E.

Pour la préparation, il faut procéder en deux étapes :

1. Faire fondre la cire avec les huiles et la vitamine E.

2. Parallèlement, chauffer l'eau de rose avec un extrait fluide de brou de noix ou propolis, le sel et l'amidon jusqu'à dissolution de l'amidon, puis incorporer cette solution dans la partie huileuse en agitant pendant la phase de refroidissement jusqu'à obtention d'une crème homogène.

Coup de soleil et brûlures

Si vous avez été imprudent, employez cette recette :

• Râpez **une pomme de terre crue**, placez-la entre deux morceaux de linge fin et appliquez sur le coup de soleil.

Pour conserver longtemps votre hâle

Une recette efficace et simple qui vient d'Afrique du Nord vous permettra de conserver votre bronzage plus longtemps.

1. **Eplucher trois carottes** et passez-les à la centrifugeuse.

2. Pendant ce temps, **faites chauffer au bain-marie 10 cl d'huile de germe de blé** en y faisant fondre **5 g de vaseline**.

3. Une fois **le mélange devenu onctueux**, retirez-le du feu et **versez lentement le jus de carotte**. Laissez refroidir.

Encore plus simple, massez votre peau avec de l'huile de carotte.

L'ALIMENTATION

Une influence sur les douleurs préménstruelles ?

Diverses études concluent à l'efficacité du calcium et du magnésium. Combinés, ils agiraient à la fois sur la douleur, mais aussi sur l'humeur. On en trouve dans les produits laitiers et certaines eaux minérales. Les légumineuses, les graines, les noix contiennent du magnésium. Une supplémentation en vitamine E pourrait aussi agir sur la douleur, la vitamine B6 participe à l'équilibre hormonal. On la trouve dans plusieurs espèces de poissons, le poulet, les pommes de terre et les lentilles. Côté restriction, il est préférable de diminuer votre consommation de caféine, l'alcool joue aussi sur l'humeur. Ayez la main légère avec le sel qui encourage la rétention d'eau.

Pour pallier le phénomène, consommez des aliments riches en potassium.