

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Glaçons floraux toniques

Pour réveiller et tonifier la peau ou décongestionner les traits, c'est un vrai délice que de passer doucement sur son visage un glaçon floral enveloppé dans une mousseline, notamment par les chaudes journées d'été. On peut aussi laisser dégeler un glaçon dans une petite coupelle et utiliser ce liquide bien frais en guise de tonique facial.

Ingrédients :

- 1 demi-litre d'eau minérale ou d'eau de source
- 1 poignée de pétales de fleurs (lis, rose, lavande, oranger, citronnier).
- Quelques feuilles de plantes aromatiques (sauge, menthe, bractées de tilleul).

Préparation :

- 1- Versez l'eau dans le bol du mixeur, puis ajoutez les plantes.
- 2- Mixez afin d'obtenir un jus bien homogène.
- 3- Filtrez le mélange au travers d'un filtre à café.
- 4- Versez le tout dans des bacs ou des sachets à glaçons que vous placerez au congélateur.

On peut aussi, plus simplement, congeler une eau florale ou une infusion de plantes sous forme de glaçons réservés au même usage.

L'AIL

Bénéfique pour la santé

De nombreuses recettes de grand-mère, à base d'ail soulagent d'ailleurs de bien de maladies. C'est le cas des potions d'agriculteurs d'Amérique du Sud et des Philippines contre le rhume et la toux. Une tasse d'eau ou de lait et trois gousses d'ail mises à ébullition pendant cinq minutes, puis sucrez le mélange avec du miel ou du sucre. Trois à quatre tasses par jour jusqu'à ce que le rhume ou la toux disparaisse. Pour prévenir ou réduire les risques de choper des maladies cardiaques, ils conseillent de manger deux têtes d'ail — constitué de 10 à 20 gousses d'ail — chaque semaine. Cette quantité d'ail devrait garder votre sang sain. Et par ricochet votre cœur en bonne santé et robuste. Contre les parasites intestinaux comme les vers, une tasse de sucre dans une demitasse d'eau. Ajouter au mélange homogène cinq gousses d'ail soigneusement broyées. Boire une cuillerée (5 ml) de ce mélange deux fois par jour, de préférence à jeun. Finalement, une panacée !

L'orange et la pomme contrecarrent l'effet des médicaments

Nous savions déjà que le pamplemousse réduisait l'efficacité de certains médicaments par diminution de leur absorption intestinale, mais aussi par augmentation de leur dégradation par induction enzymatique hépatique.

Aujourd'hui, une étude vient de prouver que les jus d'orange et de pomme diminuent également l'absorption de certains traitements comme les anti-histaminiques, les bêtabloquants, certains antibiotiques et bien d'autres restant à définir.

La cause en revient à la présence de naringine, une substance qui bloque une protéine chargée de l'absorption de ces remèdes au niveau de la paroi intestinale.

Soulager le mal de tête dû au soleil

Allongez-vous un petit moment dans l'obscurité, les yeux fermés, avec quelques feuilles de menthe fraîche disposées sur votre front.

Si vous n'avez pas la possibilité de vous reposer, vous pouvez également vous préparer une infusion de camomille.

LE RAISIN

Notre allié bon teint

Fruit énergétique et désaltérant, il renforce l'élimination des déchets de votre organisme. Préconisé aux sportifs et convalescents, le raisin tonifie les muscles en donnant force et énergie dont vous avez besoin.

La teneur intéressante en fer est utile aux femmes enceintes. Riche en eau, le raisin est recommandé en diététique et lutte contre le vieillissement de la peau.

Digeste, il est diurétique grâce à ses fibres nombreuses. Ces dernières se situent principalement dans la peau du raisin et dans ses pépins. De plus, il stimule votre transit intestinal, aide ainsi le foie et les reins dans leurs fonctions et est un excellent désintoxiquant. En effet, une étude a démontré le pouvoir du raisin en tant qu'antibactérien, d'où une aide contre l'apparition des caries dentaires.

Ce fruit, notamment celui de couleur noir, limite le risque de maladies cardiovasculaires, diminue le taux de mauvais cholestérol et protège efficacement votre système nerveux. Saviez-vous que les raisins secs offrent, eux aussi, les mêmes propriétés et richesses que le raisin frais le tout en concentré.

Soigner la bronchite et la laryngite :

Dans un récipient, versez l'équivalent de 3 verres d'eau et d'une grande poignée de raisins secs. Laissez-les tremper une dizaine de minutes, retirez les grains, mettez-les dans 1 litre d'eau froide puis, portez l'ensemble à ébullition et patientez quinze minutes.

Buvez cette décoction chaque jour à rythme régulier.

Amoinrir les masses graisseuses en affinant la taille :

Concoctez un marc de raisins. Pour



Photo : DF

cela, pressez très fortement des grappes de raisins et retirez-en le jus.

Guérir les gerçures aux lèvres :

Dans une casserole, faites chauffer 30 g de raisins, 25 g de matière grasse et 12 g de cire jaune. Attendez l'évaporation de l'eau, passez au tamis puis, mettez en pot. A conserver au réfrigérateur.

Peau rugueuse

1. Ecraser quelques raisins dans du miel.
2. Etendre sur la peau et laisser reposer 20 minutes.
3. Bien rincer ; tapoter le visage avec une serviette sans frotter ; appliquer ensuite votre crème de jour ou de nuit.

Peau grasse

1. Dans un bol, mélanger 10 cuillères à soupe de jus de raisin dans 5 cuillères à thé d'eau distillée.
2. Verser ensuite 10 cuillères à soupe d'amande douce et mélanger à nouveau.
3. Embouteiller et conserver au réfrigérateur.
4. Utiliser matin et soir en imbibant un coton avec cette eau de raisin ; le passer sur toutes les régions grasses ; rincer à l'eau fraîche pour resserrer les pores.

Le saviez-vous ?

Le jasmin officinal donne une huile essentielle pour la relaxation et contre la dépression, très utilisée en parfumerie. Il est bénéfique aux peaux sèches ou fragiles et soulage la fatigue.

Sachez que...

Le citron n'est pas amaigrissant mais peut parfaitement s'intégrer à votre régime, notamment sous forme de jus fraîchement pressé, car il est très peu énergétique.

Intéressant à savoir

Le maïs est un légume au fort pouvoir rassasiant mais dont l'index glycémique reste faible. Il est une source intéressante de fibres, de magnésium et de vitamine B mais aussi d'acides gras essentiels.

LU POUR VOUS

Le jus de tomates serait-il la boisson de prédilection des diabétiques ?

Il a en tout cas de quoi séduire, puisqu'il est à la fois pauvre en graisse et en sucre. Mais c'est aussi une excellente source de lycopène, un antioxydant dont la biodisponibilité est d'autant meilleure que la tomate a été transformée (par exemple en jus, en purée, etc.).

On ne sait pas si c'est le lycopène qui est à la base d'une nouvelle trouvaille, mais toujours est-il que le jus de tomates semble présenter un autre intérêt, tout particulièrement chez les patients atteints d'un diabète de type 2. Il inhibe l'agrégation des plaquettes sanguines. C'est ce qui ressort d'une étude australienne, menée en double aveugle avec placebo et selon un schéma de «cross-over».

Dans cette étude, une vingtaine de sujets diabétiques a reçu chaque jour pendant 3 semaines, soit 250 ml de jus de tomates filtré, soit la même quantité d'une boisson aromatisée à la tomate. Les groupes ont ensuite été inversés. Les

chercheurs n'ont pas observé de différence significative sur l'hémoglobine glycatée.

Par contre, ils relèvent une diminution de significative de l'activité plaquettaire après 3 semaines de jus de tomates, alors qu'aucune différence n'apparaît

avec le placebo. Bien entendu, des travaux à plus grande échelle sont requis pour confirmer cet effet.

Mais cette découverte s'avère d'autant plus intéressante compte tenu du fait que les patients diabétiques présentent, entre

autres anomalies métaboliques, une augmentation de la sensibilité des plaquettes aux pro-agrégants, et que les thérapies inhibant l'agrégation plaquettaire s'avèrent capables de réduire le risque cardiovasculaire chez ces patients.

Plus de cholestérol, moins de plaisir sexuel

Faire baisser son cholestérol, c'est bon pour votre cœur... mais cela serait également bon pour votre sexualité. Selon des chercheurs de l'Université de Naples, les femmes souffrant d'une hyperlipidémie (excès de graisse dans le sang) sont moins sensibles à l'excitation ou à l'orgasme. Globalement, elles seraient moins satisfaites sexuellement. Au total, les scientifiques ont recruté 441 femmes non ménopausées présentant une hyperlipidémie et 115 femmes du même âge ne présentant pas d'hyperlipidémie. Toutes ont ensuite été interrogées via le questionnaire FSFI (Femal Sexual Function Index) afin d'évaluer leur santé sexuelle à travers les différents thèmes : le désir, l'excitation, la lubrification, l'orgasme, la satisfaction ou la douleur pendant les rapports... Résultat : plus d'une femme atteinte d'hyperlipidémie sur deux (51 %) souffre d'une dysfonction sexuelle (score FSFI inférieur à 26) alors qu'elles ne sont que 21 % parmi les femmes sans l'hyperlipidémie.

Parmi les femmes présentant la plus mauvaise santé sexuelle (avec des scores FSFI inférieurs à 23), on retrouvait une femme atteinte d'hyperlipidémie sur trois (32 %) contre seulement une femme sur dix n'en souffrant pas. Pour le docteur Esposito et son équipe, qui a réalisé l'étude, la mauvaise circulation du sang et un afflux sanguin moins important vers les organes génitaux pourraient être à l'origine de ces problèmes sexuels. Mais une interprétation uniquement basée sur les paramètres biologiques et l'âge peut passer à côté de paramètres indirectement liés à cette hyperlipidémie (surpoids, etc.).

De plus amples études devront être conduites pour confirmer ce lien et pour savoir si en agissant sur l'hyperlipidémie, on peut améliorer la santé sexuelle féminine. Dans l'attente de ces résultats, rien ne vous empêche de prévenir l'hyperlipidémie en mangeant plus équilibré et en pratiquant régulièrement une activité physique !