

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Nettoyage à la semoule de maïs

La semoule de maïs faite à partir de l'épi fait un excellent nettoyant pour ouvrir les pores et enlever la saleté incrustée, les points noirs, etc. Elle laisse une peau fraîche, sans sécheresse.

##### Méthode

1. Laver votre visage matin et soir en remplaçant votre savon ou votre démaquillant par une cuillère de semoule à laquelle on ajoute quelques gouttes d'eau.
2. Mouiller votre visage avec de l'eau chaude pour préparer votre peau à recevoir le désincrustant.
3. Faire travailler la semoule en la roulant par petits massages avec le bout de vos doigts sur tout votre visage.
4. Rincer, terminer avec une ablution d'eau froide pour refermer les pores.

### Sachez-que...

Manger quotidiennement du bon chocolat noir réduirait ainsi de 69% les risques de développer une pré-éclampsie, complication liée à l'hypertension artérielle. L'étude effectuée par des chercheurs de l'Université de Yale a porté sur une cohorte de 2 291 femmes enceintes, entre 1996 et 2000. Les scientifiques ont estimé leur consommation de chocolat en mesurant notamment le taux de théobromine dans le cordon ombilical. Ce composant du cacao est particulièrement présent dans le chocolat noir. D'après les conclusions du rapport, la concentration de théobromine est associée à un risque moindre de pré-éclampsie. Ces recherches ne sont pas les premières à évoquer les bienfaits d'une consommation modérée de chocolat noir sur la santé. Dans leur rapport, les chercheurs de Yale rappellent que d'autres études avaient déjà suggéré que la consommation de chocolat était bonne pour le système cardiovasculaire. Le chocolat aurait également des effets antioxydants, stimulant le cerveau.

### TOUX

#### Tisane à la cannelle et au gingembre

En cas de toux, voici un remède de grand-mère à prendre au coin du feu pendant les longues soirées d'hiver : une tisane à la cannelle et au gingembre.

- 2 bâtons de cannelle
- 1/4 de cuillère à thé de muscade
- 1 morceau de gingembre râpé
- 1 clou de girofle
- 1 pincée de romarin, pour le goût.

On verse de l'eau bouillante sur ces ingrédients et on laisse infuser une dizaine de minutes. On sucre et on déguste ! Le gingembre et la cannelle sont utilisés dans la préparation de nombreux remèdes traditionnels. Les Amérindiens utilisaient également le gingembre sauvage, avec le miel, en cas d'affection respiratoire.

### MASQUES DE BEAUTÉ

#### Des recettes maison

##### Masque désincrustant

- Mélangez 1/2 c. à soupe d'huile d'olive, 1/2 c. à soupe d'eau et 1c. à soupe d'argile.
- Appliquez ce mélange au pinceau et patientez en vous relaxant.

- Une fois le masque sec, rincez-le à l'eau tiède.

- Passez un coton imbibé d'eau de rose, puis votre tonique préféré.

##### Masque astringent à la tomate-peau grasse

- Ecrasez finement deux tomates bien mûres et récoltez-en le jus (ou utilisez une centrifugeuse).
- Mélangez à 1 dl de lait et conservez au réfrigérateur (4-5 jours, pas plus).

##### Masque hydratant

Si la peau pèle sur le front, c'est signe que la peau a soif !

1. Réduire en purée 1/2 concombre pelé et épépiné
2. Mélangez à 45 ml de yaourt nature
3. Appliquer sur le visage et le cou, laisser agir 15 minutes
4. Rincer à l'eau claire et fraîche.

##### Masque pour peau couperosée

1. Réduire en purée 1/2 concombre pelé et épépiné
2. Mélanger à 1/4 de jus de citron, 1 c. à thé d'huile d'amande douce
3. Appliquer sur le visage et le cou, laisser agir 15 minutes
4. Enlever avec un coton imbibé d'eau de rose.

### LA VIGNE

## Sève, feuilles, fruits, pépins, tout est bon !

*C'est une plante utilisée par l'homme depuis l'antiquité pour ses vertus sur les problèmes circulatoires. Quasiment toutes les parties ont des propriétés intéressantes.*

La vigne est préconisée en cas de problèmes de jambes lourdes, d'hémorroïdes, de varices, de symptômes spécifiques à la ménopause...

#### La sève pour les yeux

La sève abondante qui s'écoule des rameaux lorsqu'on la taille au printemps est indiquée dans les affections congestives conjonctivales et oculaires (extrait utilisé dans des collyres).

#### La fleur pour son parfum

Les fleurs de vigne éclosent 110 jours avant les vendanges et cela durant trois jours. Instants propices pour récolter une substance à l'arôme chaleureux et aux notes de raisin pour créer des parfums.



Photo : DR

#### Le pépin pour le cholestérol

L'huile de pépins de raisin trouve des indications en diététique dans les hyperlipidémies à cause de sa richesse en acides gras poly insaturés, au même titre que les huiles de maïs et de tournesol.

#### Les feuilles pour les jambes

- Décoction de feuilles : 50 grammes par litre d'eau bouillante prendre à la dose de trois tasses par

jour avant les repas, dont une le matin à jeun. La feuille de la vigne rouge est un tonique veineux actif et soulage les hémorroïdes et les jambes lourdes. En effet, les tanins et les anthocyanes contenus dans les feuilles de vigne rouge ont une activité vitaminique P qui renforce la résistance des veines. Les gélules de plantes aux extraits concentrés de feuilles de vigne rouge sont aussi disponibles chez votre pharma-

cien et ont les mêmes propriétés. Demandez conseil à votre pharmacien.

En complément de la phytothérapie : pour les jambes lourdes, éviter les bains trop chauds. Dormir les jambes surélevées et pratiquer un sport (natation, marche...). Pour les hémorroïdes, diminuer les aliments favorisant (alcool, épices, café...) pour lutter contre la constipation (utiliser des laxatifs de lest, des fibres).

## Le raisin pourrait préserver le cœur

La consommation de raisin protégerait contre l'hypertension artérielle résultant d'une alimentation trop salée et réduire d'autres risques cardiovasculaires. Cette conclusion est issue de travaux présentés par le Centre cardiovasculaire de l'Université du Michigan, aux Etats-Unis. L'étude a porté sur des rongeurs soumis à un régime alimentaire riche en sel afin d'entraîner une hypertension artérielle. Une comparaison entre un groupe traité avec une poudre composée de raisins mixtes (rouges, verts et noirs) et un autre groupe n'ayant pas accès à cette poudre a mis en évidence les capacités protectrices du raisin.

A l'issue de l'étude, le premier

groupe a présenté une tension artérielle réduite par rapport à l'autre groupe, un meilleur fonctionnement du cœur, une inflammation réduite dans leur corps et moins de blessures au cœur. Un autre groupe traité avec les médicaments habituels pour l'hypertension artérielle ont eu une tension artérielle réduite, mais plus de blessures au cœur que les rats nourris au raisin. Pour le Dr Steven Bolling, cardiologue à l'Université du Michigan, ces résultats montrent que le raisin a d'autres vertus que celles de réduire l'hypertension artérielle, à l'instar d'autres fruits et légumes. Les chercheurs les attribuent aux flavonoïdes, présents dans toutes les parties du raisin

(peau, chair et pépin). «Les animaux dans cette étude ressemblent aux millions de personnes qui développent une défaillance cardiaque à cause de l'hypertension artérielle résultant d'une alimentation riche en sel», explique le Dr Bolling, qui ajoute, cependant, que les personnes atteintes ne doivent pas cesser leur traitement et se contenter de manger du raisin pour autant.

### Le saviez-vous ?

Le thym (ziitra) a des vertus stimulantes et antivirales, et peut à ce titre être utilisé pour prévenir les récurrences d'herpès ou de zona.

### LE GINGEMBRE

## Des remèdes variés

Stimulant et tonique général, ses propriétés sont très variées. Energisant, il est indiqué en cas de fatigue, de lenteurs digestives, de ballonnements. Antitussif, il aide à la prévention des maladies contagieuses.

Comme les rhizomes de gingembre (skandjir) sont une denrée alimentaire qu'on peut se procurer facilement, on peut croquer ou sucer une tranche de gingembre frais à des fins médicinales (attention, goût piquant !) ou préparer une infusion avec du gingembre fraîchement râpé. Dans ce cas, tenir compte du fait qu'une dose de 1 à 2 g de gingembre séché en poudre équivaut à environ 10 g de

gingembre frais, soit une tranche de rhizome (de diamètre moyen) d'environ 6 à 7 mm d'épaisseur.

#### Prévention du mal des transports

Prendre une dose de gingembre (de 250 mg à 1 g de gingembre séché ou de 2 à 5 g de gingembre frais), une heure avant d'être exposé à la situation causant le problème. Répétez le traitement toutes les quatre heures, aussi longtemps que les symptômes se manifestent.

#### Nausées de grossesse

On recommande généralement de s'en tenir à l'équivalent de 2 g de gingembre séché par jour en doses divisées (10 g de gingembre frais).

#### Nausées postopératoires

Prendre 1 à 1,5 g de gingembre séché une heure avant l'opération.

Pour les autres indications, respecter les dosages suivants :

#### - Infusion

Faire infuser de 0,5 à 1 g de gingembre en poudre (ou environ 5 g de gingembre frais râpé) dans 150 à 250 ml d'eau durant 5 à 10 minutes. Boire 2 à 4 tasses par jour.

On peut ajouter du jus de citron et une touche de miel pour atténuer le goût piquant du gingembre.

#### - Capsules de poudre de gingembre

Prendre de 250 mg à 1 g trois fois par jour (en pharmacie).