

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Baume hydratant

Préparez votre baume pour les lèvres à la cire d'abeille et au miel.

Il vous faut :

- 50 ml d'huile végétale de votre choix.
- 2 cuillerées à café 1/2 de cire d'abeille en granulés.
- 1 cuillerée à café de miel liquide.
- 2 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse pour la conservation. (Voire en parapharmacie).

Faites fondre la cire d'abeille dans l'huile végétale au bain-marie en remuant doucement. Lorsque les granulés de cire d'abeille sont fondus, retirez du feu et laissez refroidir, puis incorporez petit à petit le miel, et enfin l'extrait de pépin de pamplemousse. Verser la préparation dans un flacon de contenance 60 ml. Et voilà, c'est prêt ! Votre baume va durcir en refroidissant.

LA PLANTE À CONNAITRE

Le camu camu

Ce nom amusant est originaire d'Amérique centrale. Le camu camu est un petit arbre de la forêt équatoriale, poussant les pieds dans l'eau. Ses grosses baies rouges se mangent fraîches ou cuisinées.

Les Américains et les Japonais ont été les premiers à découvrir les propriétés du camu camu. Sa culture se développe au Brésil et au Pérou, dans le respect de l'écosystème amazonien.

LA GRAINE DE LIN Contre le cholestérol

La graine de lin (zeriâte el kettane) a tout pour vous séduire ! Riche en fibres, en oméga 3 et en phytoestrogènes, elle est reconnue depuis l'Antiquité pour ses vertus thérapeutiques. Elle diminue le taux de cholestérol dans le sang, prévient des maladies cardiovasculaires, et certains cancers et réduit les symptômes désagréables liés à la ménopause. Préférez-la fraîchement moulue pour plus d'efficacité.

Record mondial de vitamine C

Le camu camu est la meilleure source connue à ce jour en acide ascorbique, ou vitamine C naturelle : 40 fois plus riche que l'orange ! La baie de camu camu contient en plus des caroténoïdes et des anthocyanes. Cette teneur exceptionnelle explique sa double action, tonifiante et anti-oxydante.

Mangez des mandarines pour rester en forme

● Indispensable en période de grands froids, la mandarine (ou clémentine) est un agrume d'hiver juteux est très peu calorique, avec seulement 46 kcal/100 g.

C'est bien connu, sa pulpe est très riche en vitamine C, ce qui lui vaut des vertus tonifiantes et antifatigue. Excellente source de minéraux et d'oligo-éléments (calcium, magnésium, fer), ce petit fruit joue un rôle important sur la résistance du système musculaire, osseux et nerveux.

LA CITROUILLE Un antidouleur

La citrouille est très pauvre en calories et est idéale pour les régimes minceurs. Elle convient très bien aux estomacs les plus sensibles.

La citrouille est également un puissant anti-douleur, car cette cucurbitacée possède de la tyrosine. C'est un ferment efficace contre les douleurs dues aux hémorroïdes. De plus, les graines de citrouille sont vermifuges et adaptées à la lutte contre les vers intestinaux comme le vers solitaire (ténia).

EN SAVOIR PLUS

● Le jus de grenade est utilisé depuis plus de 4 000 ans. Outre ses vertus pour aider à la guérison du cancer de la prostate, il agirait aussi sur le vieillissement des cellules. Son effet bénéfique serait dû aux polyphénols et aux isoflavones, que l'on retrouve aussi dans le thé vert.

Attention : cette boisson n'est pas un traitement thérapeutique, mais un moyen de modifier la croissance de la maladie.

LES FLAVONOÏDES

Des effets bénéfiques sur l'organisme

Le terme «flavonoïdes» proviendrait de «flavédo», qui désigne la couche externe de l'écorce d'orange. De nombreuses études révèlent leurs effets bénéfiques sur l'organisme.

On appelle flavonoïdes des composés polyphénoliques présents dans de nombreux organismes (végétaux, fruits et légumes), que ce soit au niveau de leurs feuilles, de leurs tiges, de leurs fleurs, de leurs fruits ou du pollen. Il s'agit de pigments colorés qui confèrent à ces organismes la large palette de couleurs qu'ils empruntent. Ils les protègent principalement de l'oxydation et des rayons solaires agressifs et servent à attirer l'attention des insectes pollinisateurs. Les flavonoïdes participent également à donner du goût aux fruits et aux légumes. On en compte près de 4 000 variétés regroupées en quatre groupes : la quercétine (oignon, brocoli, pomme), les flavonones (citron), les catéchines (thé...) et les anthocyanines (fruits rouges, raisin). On trouve également, dans les flavonoïdes, le bêta-carotène ou encore les caroténoïdes.

Les flavonoïdes ont été isolés par le scientifique Eugène Chevreul en 1814, mais n'ont été réellement découverts qu'en 1937, par

Albert Szent-Györgyi, qui a mis en exergue leur influence pour réduire la perméabilité des vaisseaux sanguins. Ce scientifique hongrois a reçu le prix Nobel pour ses recherches sur la vitamine C et les propriétés biochimiques des flavonoïdes.

Les agrumes, les oignons, la vigne rouge, les pommes, les fruits rouges, l'hamamélis, le ginkgo, le noisetier, les fines herbes, l'ortie, le poireau... représentent les fruits, légumes ou plantes qui renferment le plus de flavonoïdes. On en trouve également dans le café, le thé ou le chocolat (le cacao). Il semble préférable de manger (autant que possible) les fruits et légumes crus, afin de conserver tout le bénéfice des flavonoïdes.

Les flavonoïdes sont essentiellement préconisés pour leur action antioxydante. Ils contribuent à protéger l'organisme des méfaits liés à la pollution, à l'ingestion de substances toxiques (alcool, tabac...) ou encore à l'exposition au soleil, méfaits responsables du vieillissement cellulaire et de la sénescence. Si les radicaux libres sont produits naturellement par l'organisme pour lutter contre les bactéries et les virus, ils peuvent aussi, dans certains cas, être produits en excès et dégrader les parois des cellules, les protéines ou l'ADN.

Il semble aujourd'hui indispensable pour le bien-être de l'organisme d'avoir une alimentation variée et de manger au moins cinq fruits et légumes par jour.

Les sources d'antioxydants naturels se trouvent principalement dans les fruits et légumes colorés et dans certaines céréales. Selon certaines études, leur action dans la lutte contre les radicaux libres serait même plus efficace que celle des vitamines C et E.

En tout cas, ils améliorent l'action de ces vitamines sur l'organisme en augmentant leur absorption et en retardant leur élimination.

Recherches internationales

De nombreuses études révèlent les effets bénéfiques des flavonoïdes sur l'organisme. Des chercheurs américains ont publié une étude relatant l'effet bénéfique des flavonoïdes contenus dans les pommes sur l'état de santé général de l'organisme.

En plus de leur action amincissante, les pommes maintiendraient l'équilibre cellulaire.

Une étude menée aux Pays-Bas soulignerait les effets bénéfiques des flavonoïdes sur la dilatation des vaisseaux.

Le geste santé du matin

Ce camu camu contribue à entretenir le tonus de l'organisme et à protéger l'intégrité de nos cellules. Une aide vraiment précieuse en hiver et en milieu urbain.

Halte aux agressions, pollutions, contagions !

SACHEZ QUE...

● En phytothérapie, l'artichaut est le copain du foie. En effet, l'artichaut contient de la cynarine qui favorise les sécrétions biliaires. Il est considéré comme l'aliment remède du foie même si ces vertus sont surtout concentrées au niveau de la tige et des larges feuilles de l'artichaut. Il est cependant important de noter que ces vertus n'existent qu'en consommant des artichauts crus. Une autre vertu de l'artichaut est de dissoudre le cholestérol du sang grâce à la présence de diastases. L'artichaut est également un bon diurétique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Le terme «marathon» provient d'un mot grec signifiant «place à fenouil». C'est d'ailleurs pourquoi on a ainsi baptisé la célèbre ville de Marathon, qui était bordée de champs de fenouil sauvage. C'est là que s'est déroulée, en 490, la célèbre bataille au cours de laquelle les Athéniens vainquirent les Perses. Pour annoncer la nouvelle de la victoire, un soldat de Marathon aurait accompli d'une traite les 40 km séparant le champ de bataille de la ville d'Athènes et serait mort au pied de l'Acropole, épuisé par l'effort. D'où le nom donné à l'épreuve sportive.

OSTÉOPOROSE

Agrumes, olives ... au menu !

Si le rôle du calcium et de la vitamine D n'est plus à démontrer dans la prévention de l'ostéoporose, qu'en est-il des produits végétaux ? D'après des chercheurs scientifiques, la consommation d'agrumes, d'olives ou d'huile d'olive serait également bénéfique pour le squelette. En tout cas, chez la souris.

Ils ont mis en évidence chez cet animal, l'efficacité de deux polyphénols jusque-là ignorés : l'héspéridine des agrumes, et l'oléuropéine de l'olivier. A tel point qu'à leurs yeux, «l'impact de l'alimentation sur le métabolisme squelettique ouvre aujourd'hui la voie d'une véritable prévention nutritionnelle».

Les auteurs ont montré d'autre part, que «les animaux exposés aux phytoestrogènes au cours de la période prénatale ont une masse osseuse supérieure et une meilleure résistance à la fracture en fin de vie».

Des masques naturels pour une bonne mine

Concocter soi-même un masque de beauté pas cher et efficace, c'est vraiment simple. Côté santé, pas de problèmes si vous utilisez des ingrédients bien frais...

Masque de visage au chocolat

Il vous faut 6 carrées de chocolat noir (maximum de cacao, 80 %), 3 gouttes d'essence de fleur d'oranger.

Préparation : Faites fondre les carrés de chocolat au bain-marie ou au micro-ondes pour les ramollir. Puis, hors du feu, mélangez pour obtenir une pâte fluide et ajoutez les gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger.

Appliquez ce masque, délicieux lorsqu'il est tiède, sur le visage à l'aide d'un pinceau. Patientez cinq bonnes minutes avant de rincer à l'eau tiède puis froide.

Conseil : N'hésitez pas à renouveler ce masque une fois par semaine. Les acides gras et le magnésium du cacao exercent un effet tonifiant sur la peau. Quant aux vitamines du

cacao et de l'orange, elles ont des vertus antioxydantes.

Masque de visage à l'orange

Il vous faut 3 cuillères à soupe de jus d'orange pressée 1 cuillère à café d'huile d'olive, cuillère à café de crème fraîche, cuillère à soupe d'argile blanche.

Préparation : Mélangez les ingrédients en commençant par l'argile, l'huile, puis la crème fraîche et le jus de fruit. Appliquez en couche épaisse sur les zones du visage concernées pendant 20 minutes. Rincez à l'eau minérale.

Conseil : En complément, fabriquez-vous une lotion anti-couperose avec de la laitue cuite deux heures dans de l'eau minérale. Vous en tamponnez votre visage matins et soirs. Gardez-la au frigo

dans une bouteille de verre préalablement ébouillantée, pas plus de quatre jours. Cette recette à l'orange permet d'atténuer les rougeurs.

Masque de visage à la farine pour resserrer les pores

Il vous faut 1 cuillère à soupe de miel, 1 demi-verre de lait tiède, de 4 cuillères à soupe de farine de froment, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation : Mélangez les ingrédients afin d'obtenir une pâte épaisse, sans grumeaux. Au besoin, fluidifiez-la un peu plus en ajoutant quelques gouttes d'huiles supplémentaires. Appliquez le mélange presque froid sur l'épiderme du visage et du cou. Laissez agir quinze minutes. Rincez à l'eau tiède, puis froide.

Conseil : Si vous avez une peau mixte, dont les pores plus dilatés se situent sur le front, les ailes du nez et le menton, appliquez votre masque uniquement sur cette zone.