

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Crème nourrissante à la rose

Pour prendre soin de votre visage, lui offrir l'éclat qu'il mérite tout au long de l'année en utilisant des produits naturels et «fait maison», vous pouvez vous-même réaliser votre crème nourrissante à la rose. L'hydratation et la tonification de la peau, sensible surtout, seront au rendez-vous. A utiliser sans modération !

INGRÉDIENTS :

- Eau de rose
- Huile essentielle à la rose
- Huile de germe de blé
- Huile d'amande douce
- Cire d'abeille
- Miel

Préparation :

- Dans le récipient, mettez une cuillère à café de cire d'abeille et une cuillère à café de miel.
 - Ajoutez 20 ml d'huile d'amande douce et 15 ml d'huile de germe de blé.
 - Versez ce mélange dans la casserole et faites fondre doucement au bain-marie.
 - Incorporez alors 15 ml d'eau de rose et mélangez.
 - Vous pouvez retirer la casserole du feu tout en mélangeant.
 - Versez le contenu dans le pot de crème vide et attendez que le contenu refroidisse.
 - Une fois le produit refroidi, versez 3 gouttes d'huile essentielle de rose. Mélangez.
 - Vous pouvez conserver le pot au froid, dans un réfrigérateur.
- Le produit se conserve 3 mois maximum.

Bon à savoir

La cuisson détruit la vitamine C, c'est vrai, mais pas complètement. Les épinards appertisés ou les pommes de terre cuites sont encore une bonne source de vitamine C. La vitamine C est très sensible à la lumière, à l'oxygène... aussi, ne laissez pas attendre les légumes que vous avez préparés.

Le maïs

La teneur en magnésium du maïs est très appréciable car ce nutriment fait défaut à nombre de consommateurs. Le magnésium exerce une action anti-stress reconnue et intervient au bon équilibre neuromusculaire. Une tasse de maïs doux (130 g) est une excellente source de fibres, de magnésium, de vitamine B9.

Le haricot blanc

Riche en magnésium, pour la transmission de l'influx nerveux aux muscles, le haricot blanc contribue à l'équilibre nerveux et émotionnel. Une assiette de haricots blancs (150 g) suffit à couvrir le tiers des besoins recommandés en fibres et un cinquième de ceux en magnésium et en fer !

Le saviez-vous...?

Il faut impérativement éplucher les navets à la dernière minute pour éviter une intoxication alimentaire.

Le persil

Sa richesse en vitamine C est 4 fois plus importante que l'orange et 3 fois plus que le kiwi. En plus, il apporte plus de calcium que le lait ou le yaourt.

Sachez que...

Le poireau possède des vertus «minceur»... Un bouillon de poireau peut vous aider à maigrir et avoir la taille que vous désirez tant.

Pour vos recettes amincissantes alors, sachez que le blanc est la plus importante partie du poireau. Veuillez à toujours vérifier cette partie-là mais n'oubliez pas non plus les feuilles !

Sur un poireau tout se mange, vous pouvez garnir vos plats de blancs ou de feuilles de poireau, cela vous aidera à avoir une santé de fer.

LES ÉPICES

Des vertus médicinales surprenantes

Vous avez l'habitude d'utiliser des épices pour donner du goût à vos plats, mais elles n'ont pas que des vertus en cuisine. En effet, beaucoup d'entre elles ont des vertus médicinales. Les épices possèdent de surprenantes vertus, reconnues de longue date. La plupart d'entre elles stimulent les sécrétions digestives, stimulent et facilitent la digestion. Certaines ont des propriétés antiseptiques, autrefois exploitées pour améliorer la conservation des aliments. Elles sont toutes pauvres en sodium, ce qui permet de les utiliser même dans un régime sans sel. Et surtout non négligeable, elles n'apportent pas de calories : une qualité appréciée quand on veut cuisiner léger !

1/ Le piment aide à améliorer la circulation sanguine, faciliter la digestion. C'est également un bon aphrodisiaque...

Attention, il faut l'utiliser cuit et l'épépiner sous l'eau courante.

2/ Le curcuma (*erq lasfar*) est très efficace contre les migraines et les états inflammatoires. Il est aussi reconnu pour ses grandes vertus diurétiques. En effet, une cuillère à café en fin de repas stimule l'activité rénale et permet d'éliminer efficacement les graisses accumulées dans le foie.

3/ Le gingembre (*skandj-bir*), comme tout le monde



Photo : D.F.

sait, a des vertus aphrodisiaques. Mais cela ne s'arrête pas là. En effet, il combat les ballonnements intestinaux, favorise la digestion et lutte contre la diarrhée. En cas de rhume, il fait tomber la fièvre et calme la toux. Il stimule la circulation sanguine, augmente la transpiration et favorise l'élimination des toxines. Ce qui est très bon pour la ligne. C'est également bon contre les nausées et le mal de transport.

4/ Le cumin stimule l'appétit, rend les plats plus digestes, apaise les ballonnements et diminue les crampes musculaires.

5/ Le safran est un bon tonifiant pour le cœur et il facilite la digestion. C'est également un excellent diurétique et antispasmodique.

6/ La noix de muscade (*djouzet ettib*) combat les nausées et les gaz intestinaux. Prise en infusion, 30 minutes avant le coucher, elle vous aidera à passer

une bonne nuit (une pincée de noix de muscade, pas plus). Attention, la noix de muscade doit être consommée sans excès car elle crée une dépendance.

7/ La moutarde est connue depuis plusieurs siècles pour soigner beaucoup de maux. Cela s'utilise en cataplasme, en gargarisme ou en bain, que ce soit en graines, en poudre ou déjà préparée.

Nature :

Elle facilite la digestion et réduit l'appétit. En gargarisme, elle combat le mal de gorge et les rages de dents. Mettez de l'eau bouillante sur quelques graines de moutarde, laissez infuser 15 minutes et filtrez. Ensuite utilisez-le comme un bain de bouche.

En cataplasme :

Elle soigne les rhumes et calme la douleur. Appliquez un corps gras (comme la vaseline par exemple) avant d'étaler la purée de moutar-

de (il faut mélanger de la farine de moutarde avec de l'eau pour obtenir de la purée). Enfin, recouvrez d'une gaze.

Utilisée en bain :

Elle soulage les jambes lourdes et les pieds fatigués. Jetez une poignée de graines de moutarde broyées dans de l'eau chaude.

8/ La cardamome (*el hil*) est très bonne contre les brûlures d'estomac et les crampes abdominales. Utilisée après un repas copieux, elle favorise la digestion.

Les aliments antidépresse

Il existe des aliments qui aident à réduire les symptômes de la dépression. Il existe plusieurs moyens de traiter les dépressions, notamment avec un suivi médical et des médicaments, mais sachez que certains aliments peuvent aussi vous aider.

Sans être des remèdes miracles, ils peuvent tout de même vous aider à retrouver une certaine énergie ou combattre la déprime passagère.

Selon les spécialistes, l'huile de poisson augmente l'acide gras EPA dans le corps, qui fait souvent défaut chez les personnes déprimées. Elle est aussi riche en oméga-3 bons pour le cerveau. On retrouve également les oméga-3 dans les noix, les graines de lin, le saumon et le thon.

Le riz brun est riche en vitamines B1 et B3, en plus d'avoir de l'acide folique qui libère graduellement du glucose dans le sang, ce qui aide à contrôler les changements d'humeur.

La levure contient, quant à elle, des vitamines B1, B2 et B3, en plus de 16 acides aminés essentiels au système nerveux et 14 minéraux.

De leur côté, les flocons d'avoine contiennent de l'acide folique, de l'acide pantothénique et des vitamines B6 et B1, ce qui aide à réduire le mauvais cholestérol et à contrôler l'humeur.

Finalement, le chou vous apporte de la vitamine C et de l'acide folique, aidant donc à prévenir le stress, les infections et les maladies cardiaques.

De plus, pour combattre la déprime, faites des activités matinales sous le soleil et ayez l'habitude de faire des exercices physiques au moins trois fois par semaine.

Soulager la migraine naturellement

A côté des traitements habituels pour soigner une crise, il existe des thérapies naturelles qui permettent de diminuer la fréquence des crises de migraine.

Un remède pour la crise

La caféine : une tasse de café prise en début de crise peut enrayer la douleur. Ne dépassez pas trois tasses par jour.

- L'huile essentielle de lavande (*khezzama*) : Massez vos tempes avec quelques gouttes de lavande et de menthe.

* Traitements de fond

La phytothérapie :

Les feuilles de grande camomille (*baboundj*) : Mâchez deux à trois feuilles fraîches par jour pendant quatre mois. Vous pouvez les prendre en comprimés

(200 mg par jour).

Luttez contre le stress !

L'aubépine et la valériane apportent leurs bienfaits et agissent sur le système nerveux pour le réguler.

Aubépine (*zaârour*) : En infusion : 5g de fleurs séchées dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser un quart d'heure. Buvez jusqu'à trois tasses par jour après les repas.

Valériane : Laissez infuser 2g de racines séchées pendant 5 à 10 min, dans une tasse d'eau bouillante. Buvez une demi-heure avant de vous coucher pour plus d'efficacité. (Se vend en pharmacie sous forme de gélules ou comprimés).

• **L'ostéopathie :** Utile pour les migraines liées à des problèmes cervicaux ou les migraines digestives.

• L'acupuncture :

Stimule des points liés au stress pour faire tomber les tensions.

• **Les méthodes de relaxation :** Le yoga, le taï chi chuan, par exemple, travaillent sur la respiration, relaxent en profondeur et aident à contrôler son stress.

Agir en prévention :

• Assiette sous contrôle : certains aliments provoquent la survenue des crises. A éviter : les graisses, la charcuterie, la mayonnaise, les œufs, le fromage, le chocolat, (alcool)...

• Evitez de sauter un repas. La faim et le manque de sucre jouent un rôle sur les maux de tête.

Le petit-déjeuner peut éviter les migraines matinales.