

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Assouplissant pour cheveux crépus

Souvent, on a l'impression que s'ils ne sont pas défrisés, les cheveux crépus sont indomptables ! Eh bien c'est faux, il existe diverses méthodes naturelles pour en venir à bout et les rendre plus doux et faciles à coiffer dont la suivante.

#### Ingrédients :

- Un pot de miel
- Une banane
- Un avocat
- 5 ou 6 feuilles de patate douce
- Une bouteille d'eau de source

#### Préparation :

1/ Commencez par verser la totalité de la bouteille d'eau de source dans un récipient creux (petite bassine) puis faites tremper les feuilles de patate douce au minimum 12 heures avant le rinçage (donc de préférence toute la nuit), ensuite dans un bol (ou mixeur) mettez une banane (peu importe laquelle), ajoutez-y la moitié d'un avocat mûr, ainsi qu'une cuillère à café de miel puis écrasez (ou mixez) le tout et laissez reposer au réfrigérateur.

2/ Le lendemain matin appliquez le masque sur la totalité de votre chevelure (et cuir chevelu) et laissez reposer 45 minutes à 1 heure selon le besoin, puis rincez avec l'eau dans laquelle ont trempé les feuilles de patate douce.

Répétez ce rituel deux fois par semaine pendant un mois pour avoir un résultat optimum.

## Sachez que...

**Le pamplemousse est contre-indiqué pour les personnes qui souffrent de nervosité, qui ne savent pas contrôler leurs émotions comme les hystériques. Il est déconseillé aussi aux femmes pendant le cycle menstruel, et à ceux qui souffrent de goutte et de déminéralisation.**

### La menthe, pour soigner le mal de tête

La menthe est réputée pour son pouvoir revitalisant. Après une journée de marche ou si vous vous sentez fatigué, un bain de pieds additionné de gros sel et de menthe saura vous redonner du tonus. La menthe permet également d'apaiser les maux de tête. Pour cela, faites bouillir quelques feuilles de menthe fraîche dans une casserole et inhalez les vapeurs.

### Yaourt : il apaise les rougeurs

L'acide lactique du yaourt est hydratant ... Parce qu'il apaise les rougeurs, le yaourt peut être utilisé pour unifier le teint. Choisissez un yaourt blanc nature, sans sucre. Vous pouvez y ajouter des rondelles de concombre, un légume gorgé d'eau. Appliquez-le sur le visage, en masque à laisser poser 15 minutes avant de rincer.

### Lait d'avoine, pour apaiser l'eczéma

Le lait d'avoine est un hydratant naturel végétal. Il est extrait des flocons d'avoine. Il apaise, adoucit et assouplit la peau. On le conseille aux personnes qui ont la peau très sèche ou qui font de l'eczéma. On l'utilise le plus souvent dilué dans l'eau du bain.

### L'anis et le fenouil, pour moins ballonner

Ces deux plantes aident à expulser les gaz. Intéressantes notamment si on se sent ballonné. On fait infuser entre ½ et 1 cuillère à café de plantes pour une grosse tasse (200 ml) pendant 10 minutes, en couvrant. On les boit tout de suite après le repas, ponctuellement après un gros repas ou midi et soir pendant quelques jours si le problème de ballonnements persiste.

### Orange : le plein de vitamine C

C'est la championne du coup de fouet ! L'orange déborde de vitamine C qui participe au maintien des défenses immunitaires et à la protection de nos cellules. Grâce à sa peau épaisse et son acidité, l'orange préserve bien la vitamine C, sensible à la lumière et à la chaleur. Il vaut mieux privilégier les oranges fraîches.

### Epinard, le concentré de magnésium

L'épinard contient beaucoup de magnésium, essentiel à la production énergétique accomplie par nos cellules. L'épinard est également source de vitamines B9, nécessaires au bon fonctionnement du système immunitaire. Et de vitamines C, qui aident à transformer les graisses en énergie. 200 g d'épinards couvrent un tiers des besoins quotidiens en magnésium et la totalité des besoins en vitamines B9. Pour conserver les bienfaits des épinards, mieux vaut les choisir frais et les consommer rapidement après la cuisson.

## Lire pour guérir

Une tendance des plus intéressantes en matière de thérapie et de méthodes de traitements alternatives contre la dépression et les troubles de l'humeur : la lecture. En effet, il semble que de plus en plus de thérapeutes et de spécialistes occidentaux s'attardent sur ce qu'il serait convenu d'appeler la bibliothérapie. Ils décident ainsi de «prescrire» des lectures aux patients en mal de vivre ou sous le coup d'un épuisement moral et/ou professionnel.

Des troubles comme l'anxiété, l'angoisse, la dépression, le sentiment de vide ou d'épuisement, le manque de foi ou encore le manque de confiance pourraient être soulagés partiellement ou complètement par des lectures adéquates.

«Les romans peuvent aider les personnes à se reconnaître, à s'identifier à un problème, à se sentir moins seules, à se dire que des solutions existent, ou encore à se poser des questions», lance un spécialiste et psychothérapeute européen. Il s'agit incontestablement d'une alternative des plus intéressantes à la prescription systématique d'antidépresseurs.

## L'AVOCAT

# De bonnes raisons de ne plus s'en passer !

**Souvent pointé du doigt à cause de sa richesse en graisses, l'avocat convient en fait parfaitement aux personnes à forts besoins énergétiques, comme les sportifs ou les enfants en pleine croissance.**

Certes, l'avocat est gras. C'est même, après la noix, le fruit le plus gras qui existe mais il est bon pour la santé. Les raisons de ne plus s'en passer.

L'avocat tire son nom de l'espagnol aguacate, qui l'a emprunté à l'aztèque ahuacatl, dont le sens est «testicule», par analogie avec la forme de cet organe.

### Un coupe-faim naturel

Plus la peine de supprimer l'avocat de votre alimentation parce que vous surveillez votre ligne !

Même si on sait qu'il est gras, l'avocat contient des fibres naturelles qui permettent d'être rassasié plus rapidement. Il est également riche en acide oléique, un corps gras qui active l'impression de satiété dans le cerveau. Bref, un vrai aliment minceur !

Quand on suit un régime, on peut manger un demi-avocat par jour avec un filet de jus de citron, sans ajouter de matières grasses (mayonnaise ou vinaigrette). Par ailleurs, comme un demi-avocat apporte l'équivalent d'une bonne cuillère à soupe d'huile, il est conseillé de se limiter à 1 cuillère à soupe d'huile dans la journée.

### Pour en finir avec la constipation !

Parce qu'il contient beaucoup de fibres alimentaires (6,7 g pour 100 g de chair), l'avocat peut faciliter le transit en cas de constipation. Une étude américaine a d'ailleurs démontré que les fibres inso-

lubles (non dissoutes dans l'eau) présentes notamment dans l'avocat avaient la capacité d'augmenter les selles sans aggraver l'intestin (comme elles ne sont pas digérées). L'avocat ne doit pas être consommé 5 fois par jour.

### L'avocat fait baisser le taux de cholestérol

Des scientifiques australiens ont démontré qu'une alimentation enrichie en avocat avait permis de faire baisser le taux de LDL de cholestérol (le «mauvais») sans toucher au HDL (le «bon») de femmes âgées de 37 à 58 ans. L'avocat contient en fait des bonnes graisses, appelées «acides gras mono insaturés» qui ont un rôle positif dans la prévention du cholestérol et des maladies cardiovasculaires.

En cas de cholestérol, il est possible de manger de l'avocat plusieurs fois par semaine (tous les jours si l'on veut) à raison d'une moitié par jour. En parallèle, il faut avoir une alimentation équilibrée et pas trop riche en lipides.

### Un hydratant naturel

Vous avez la peau sèche ? Oubliez vos crèmes quotidiennes... et misez sur l'avocat ! Ses graisses ont une action émolliente et renforcent les membranes des cellules épidermiques. Sans oublier qu'il contient de la vitamine E, reconnue pour ses effets anti-âge !

Ecraser un avocat en purée et l'appliquer sur la peau du visage comme un masque. Ou appliquer de l'huile d'avocat matin et soir.

### L'avocat protège la vue

Véritable mine d'antioxydants, l'avocat est un des fruits qui contient la plus grande quantité de lutéine. Ce pigment caroténoïde est reconnu pour protéger de la dégénérescence

maculaire liée à l'âge (ou DMLA), un trouble visuel pouvant être responsable de cataracte.

N'hésitez pas à mettre l'avocat dans vos menus, même plusieurs !

### De l'avocat contre le cancer de la prostate

Parce qu'il contient des caroténoïdes (la lutéine et la zéaxanthine), l'avocat diminuerait le risque de cancer de la prostate. Par ailleurs, des chercheurs américains ont constaté qu'il pouvait inhiber le développement de cellules du cancer prostatique grâce à ses matières grasses. Ces dernières participent à l'absorption des caroténoïdes dans l'organisme. N'hésitez pas à ajouter l'avocat à votre alimentation quotidienne !

### L'avocat peut faire baisser le taux de diabète

L'avocat est une importante source de fibres utiles pour les personnes atteintes de diabète de type 2, notamment des fibres solubles. Visqueuses lorsqu'elles sont dans notre sang, elles permettent de ralentir le taux de glucose dans l'intestin grâce pour mieux contrôler la glycémie.

Si vous êtes diabétique (type 2) vous pouvez intégrer l'avocat dans votre alimentation plusieurs fois par semaine. Dans la mesure où il contient très peu de glucides et beaucoup de fibres, il a un index glycémique faible et ne fait pas monter le taux de glucose dans le sang.

### Vitamine K et anticoagulants

L'avocat renferme une quantité élevée de vitamine K nécessaire entre autres à la coagulation du sang. L'avocat peut modifier la concentration sanguine d'anticoagulants. Il est donc préférable, pour les personnes prenant des médicaments anticoagulants, de ne pas en consommer en quantité trop élevée.

## Pour les hommes aussi ... !

Non, le soja n'a pas uniquement des vertus pour les femmes, comme le laissent penser de nombreuses études. Pour ces messieurs, ce végétal pourrait s'avérer être un excellent allié de la prostate !

En effet, le fait de consommer régulièrement du soja chez l'homme serait directement associé à une baisse du taux d'une protéine spécifique de la prostate (Prostate Specific Antigen ou PSA). Or, cette molécule est le marqueur d'un problème de prostate lorsqu'elle est trop élevée dans le sang.

### La poire normalise la tension artérielle

Selon certaines recherches, la poire calme la nervosité excessive, normalise la tension artérielle, dépure le sang et draine les reins. Elle est également utile dans la paresse intestinale, les maladies de la gorge et dans des affections comme la tuberculose, l'asthénie ou l'anémie.

### Le chou, pour soulager l'arthrose

Pour soulager les douleurs de l'arthrose ou des rhumatismes, lavez et essuyez des feuilles de chou bien vertes. Ensuite, écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie afin d'en dégager les sucs. Appliquez cette préparation sur les articulations douloureuses et protégez avec une bande de tissu. Imbibées dans de l'huile d'olive, les feuilles sont efficaces pour les gerçures ou les crevasses. Une étude a montré qu'une consommation abondante de chou réduisait les problèmes de mémoire chez les femmes âgées.

### La mandarine, pour lutter contre l'insomnie

La mandarine élimine le cholestérol et elle est conseillée aux personnes qui souffrent d'hypertension. L'infusion de feuilles de mandarinier sert à la digestion et à lutter contre l'insomnie.

### Cheveux : le persil en décoction

Le persil tonifie les cheveux, favorise repousse et éclat. Massez une fois tous les 15 jours votre cuir chevelu à l'aide d'une décoction de persil.

### Alzheimer : surveiller son taux de cholestérol

Présenter un taux élevé de bon cholestérol n'est pas seulement bénéfique pour le cœur, mais aussi pour le cerveau, selon une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Californie à Davis.

Selon les scientifiques, un bas niveau de mauvais cholestérol et un haut niveau de bon cholestérol réduisent non seulement les risques d'accident cardiovasculaires, mais aussi ceux de développer la maladie d'Alzheimer.

### Dépendance de la cigarette

Les bananes peuvent aider les fumeurs à cesser de fumer. Les vitamines B6 et B12 qu'elles contiennent, ainsi que le potassium et le magnésium aident le corps à récupérer des effets de la nicotine.

### La datte très énergétique !

Elle est conseillée aux femmes qui allaitent, aux enfants en pleine croissance, sportifs et pour ceux qui font un travail qui demande un effort musculaire important. Si l'on fait bouillir des dattes avec de l'eau ou du lait, on obtient un liquide qui nous sert d'expectorant.

### Artériosclérose

Une cuillerée à soupe d'huile d'olive malgée à du jus d'orange et bu le matin à jeun, est une cure pour lutter contre l'artériosclérose. L'huile d'olive assouplit et dilate les artères. Elle a le pouvoir d'accroître la fertilité et la puissance sexuelle chez l'homme.

## BOIRE TROP GLACÉ AUGMENTERAIT LES RISQUES DE DIABÈTE

Une étude américaine avance que consommer des boissons trop froides altérerait le goût du sucre, favorisant ainsi les risques de développer du diabète. Et si les boissons glacées, l'eau y compris, jouaient un rôle déterminant dans le développement du diabète ? C'est ce qu'affirment des chercheurs de l'université de l'Arkansas aux Etats-Unis. Ils ont démontré que le froid affectait nos papilles. «La consommation fréquente d'eau ou de soda glacé peut réduire la sensibilité aux stimuli sucrés, ce qui conduit à avoir une préférence pour les aliments plus fortement sucrés», ont-ils déclaré. Pour arriver à ces conclusions, les scientifiques ont demandé à des volontaires de se

rincer la bouche avec de l'eau à différentes températures. Ils ont ensuite été invités à déguster des produits sucrés, comme le chocolat, et des aliments salés, tels que le cheddar.

Les chercheurs ont constaté que ceux ayant choisi de manger du chocolat trouvaient son goût sucré moins intense lorsqu'ils avaient avant pris de l'eau dont la température était proche de zéro. En revanche, ils n'ont noté aucun changement concernant le goût du fromage salé.

Ainsi, boire trop froid augmenterait les risques de diabète, mais également d'obésité. Le goût du sucre étant moins présent, on aurait tendance à plus en consommer.