

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Crème hydratante avec du vinaigre

Le vinaigre de cidre constitue un excellent traitement pour les peaux métissées. Ces dernières ont en effet tendance à être grasses et le vinaigre de cidre les assainit. Si vous avez la peau métissée, vous pouvez fabriquer une crème hydratante à base de vinaigre de cidre. Voici comment faire.

Ingrédients :

- Vinaigre de cidre
- Huile de germe de blé
- Huile de tournesol
- Huile d'olive
- 2 jaunes d'œufs

Préparation :

1/ Mélangez 3 cuillerées à soupe d'huile de germe de blé à 3 cuillerées à soupe d'huile de tournesol. Ajoutez ensuite 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Parallèlement, battez deux jaunes d'œufs et ajoutez progressivement le mélange d'huile.

2/ Ajoutez progressivement du vinaigre de cidre à la préparation en faisant attention à bien remuer pour que le tout constitue une pâte consistante.

3/ Versez la préparation dans un récipient, laissez refroidir puis conservez au frigo. Le froid boostera l'action du vinaigre de cidre dans la crème hydratante et laissera les peaux métissées matifiées et très satinées.

Sachez que...

En Afrique, le kolatier était mâché comme stimulant sexuel et nerveux. Importé en Europe au XVI^e siècle, il est utilisé comme plante médicinale à partir du XIX^e siècle. Aujourd'hui, la graine (ou noix) de kola sert à préparer un célèbre soda commercialisé partout dans le monde.

Boire des jus de fruits

Une récente enquête publiée en ligne dans le *British Medical Journal*, indique que boire 3 jus de fruits par semaine élève le risque de diabète de 8 %, tandis que manger 3 fruits entiers diminue le risque de diabète de 7 %. Ce pourcentage était même de 19 % pour le raisin, 14 % pour les pommes et les poires et 12 % pour le pamplemousse. Les jus de fruits sont plus rapidement digérés. Le sucre des fruits (fructose) passe plus vite dans le sang, et il est ensuite rapidement métabolisé par le foie qui le transforme en graisses au lieu d'être utilisé progressivement pour fournir de l'énergie.

Boire du vinaigre aide à maigrir !

Le vinaigre de cidre contient de la pectine, fibre que l'on retrouve dans la pomme, qui lors de la digestion ralentit le stockage des graisses et facilite l'élimination. Aussi sa forte acidité qu'il procure permet de réduire l'index glycémique des aliments que l'on consomme avec, permettant de réduire le taux de glucose dans le sang, et donc le stockage des graisses. Cependant, il est plus simple de l'intégrer à votre alimentation que de le boire et les risques pour le système digestif seront moins importants... Attention: si vous êtes sujet aux brûlures d'estomac ou aux ulcères, évitez le vinaigre.

Mains et pieds glacés

Si l'on a tendance à avoir les mains et les pieds glacés, il faut manger, aussi souvent que possible, de la soupe à l'ail, qui améliore la circulation ou boire deux tasses par jour de tisane à fleurs d'aubépine : jeter 10 grammes de fleurs dans un demi-litre d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes et passer.

Manger sous le coup des émotions

Une étude scientifique a observé que les personnes qui reconnaissent manger en réaction à un stress émotionnel ont

un risque 13 fois plus élevé d'être en surpoids ou obèse. Si vous avez l'impression de manger pour compenser le stress, essayez de boire de l'eau, de faire une promenade à pied, ou, si ça ne suffit pas, de mâcher un chewing-gum sans sucre (un moindre mal).

Angine: buvez des tisanes de thym

Infusez 1g à 2 g de plante séchée dans une tasse d'eau bouillante durant 10 minutes. Buvez 3 à 4 tasses/jour pendant 5 jours. Vous pouvez ajouter 1 à 2 cuillères à café de miel. Très efficace contre les maux de gorge, le thym (z'itra) fluidifie le mucus et empêche les bactéries de proliférer.

Soigner l'hypertension

Lavez une aubergine, puis coupez-la en rondelles. Déposez-les dans un bocal en verre, couvrez d'eau fraîche, puis réservez au réfrigérateur. Buvez cette boisson saine et naturelle tout au long de vos journées.

Visage qui s'affaisse

Lorsqu'on arrive à un certain âge, la peau se distend, devient plus ou moins flasque ; le visage s'affaisse.

Ce relâchement des tissus peut être heureusement stoppé par un remède très simple, qu'il est d'ailleurs bien préférable d'utiliser à titre préventif. Il consiste à se masser ou à se tamponner le visage et le cou, régulièrement, matin et soir, avec du jus de pomme, qui a la propriété de raffermir la peau et de retendre les muscles. Ce jus s'oxydant rapidement, il faut l'exprimer juste avant de s'en servir.

Le topinambour et diabète

Le topinambour (batata ter-fès) ne contient pas d'amidon comme la pomme de terre mais de l'inuline qui est un sucre plus long à digérer ce qui convient aux personnes diabétiques.

Le topinambour est bon pour la santé intestinale, car il favorise la croissance de bonnes bactéries.

RHUMATISMES

Les aliments anti-inflammatoires

Du chou contre l'arthrose, du thon pour la polyarthrite ou des tomates en guise d'anti-inflammatoires... Pour les scientifiques, certains aliments ont le pouvoir de prévenir les rhumatismes, calmement leurs douleurs et peuvent les soigner !

Les cerises ont également des effets anti-inflammatoires proches de ceux de l'aspirine. Ce n'est pas pour rien qu'un journal de nutrition américain a récemment conseillé aux marathoniens de boire du jus de cerise pour réduire les douleurs après la course !

La pomme, consommée régulièrement, favorise la lutte contre les rhumatismes et l'arthrite et fait partie des aliments anti-inflammatoires.

La tomate, anti-inflammatoire naturel

Des chercheurs italiens ont récemment démontré en 2008 que la tomate possède des propriétés anti-inflammatoires.

La tomate agit sur les rhumatismes grâce à sa teneur en licopènes, en flavonoïdes et en pigments caroténoïdes, de puissants antioxydants : un grand verre de jus de tomates chaque jour est recommandé pour protéger vos cartilages.

LU POUR VOUS

Des chercheurs américains testent actuellement un nouveau traitement contre les maux de tête. Il associe café et paracétamol. En cas de migraines, les spécialistes recommandent souvent de prendre du paracétamol avec une tasse de café. En aidant à resserrer les vaisseaux sanguins, la boisson chaude permet de réduire l'intensité de la douleur. Partant de cette astuce, des chercheurs du Parexel International, un centre de recherches cliniques basé aux Etats-Unis, ont décidé de mettre au point un nouveau médicament contre les maux de tête, associant un antidouleur à de la caféine. Afin de tester son efficacité, ils ont recruté 300 volontaires souffrant de migraines chroniques.

Une partie du groupe recevra le nouveau médicament, alors que l'autre se verra prescrire un antidouleur classique à base d'ibuprofène. Le traitement se présente sous la forme de capsule contenant 500 mg de paracétamol et 65 mg de caféine, ce qui correspond à peu près à une tasse moyenne de café.

La noix calme les douleurs

Les nutritionnistes sont unanimes : la noix fait partie des puissants anti-inflammatoires naturels. La noix est un fruit riche en cuivre, oligo-élément qui enraye le processus inflammatoire, augmente la quantité d'antioxydants et répare le cartilage. La noix est également bourrée d'oméga-3, reconnus pour leurs propriétés anti-inflammatoires : une poignée de noix par jour.

Le chou prévient l'arthrose

Il fait maigrir et assouplit les articulations. Il renferme des antioxydants mais aussi des composés appelés glucosinolates particulièrement précieux. Ces glucosinolates empêchent la destruction des cellules du cartilage en bloquant les processus inflammatoires dans l'articulation: il se consomme alors quotidiennement en jus frais. A noter que le chou rouge (riche en pigments) est plus actif que le blanc.

Le gingembre soulage l'arthrose

Les recherches ont confirmé le caractère fortement anti-inflammatoire des composés du gingembre, notamment des gingérols, shogaols et paradols... Ce sont eux qui vous donnent une impression de chaleur quand vous mangez du gingembre frais. Une étude publiée dans *la Revue de la douleur*, un magazine scientifique américain, a montré que les personnes qui consommaient l'équivalent d'une demi-cuillère à café de gingembre chaque jour, pendant les 10 jours précédant une compétition sportive, voyaient leurs douleurs articulaires disparaître en moins de 24h.

La grenade diminue les douleurs articulaires

La punicalagine, un puissant antioxydant contenu dans la gre-

nade, serait en cause. Sa consommation permet de lutter contre l'inflammation, de réduire l'apparition et l'évolution de l'arthrite en bloquant les enzymes responsables de la dégradation du cartilage: l'idéal est de boire un verre de jus de grenade pressée 2 à 3 fois par semaine.

Le curcuma, bon pour les articulations

Le pigment principal du curcuma est la... curcumine ! C'est ce pigment qui lui donne sa couleur jaune mais c'est aussi, et surtout, la curcumine qui possède ces forts pouvoirs antioxydant et anti-inflammatoire qui ont un effet sur les douleurs de l'arthrose. Le curcuma agit aussi comme une sorte d'antirouille des cellules et des articulations. Une action encore plus efficace dès qu'il est associé au poivre noir, au gingembre ou à un corps gras comme l'huile d'olive : 3 à 4 pincées par jour. Vous pouvez l'ajouter à tous vos plats.

L'huile d'olive, antidouleur naturel

Selon une étude américaine parue en 2005 dans la revue *Nature*, l'huile d'olive a des effets similaires à l'ibuprofène, le célèbre anti-inflammatoire.

C'est à l'un des composés de l'huile d'olive, l'oléocanthal, que l'ibuprofène doit son effet antidouleur.

Attention, sa consommation est surtout efficace à long terme. Elle prévient alors les maladies inflammatoires, comme l'arthrose : 3 à 4 cuillères à soupe par jour (en limitant vos apports en graisse par ailleurs).

Saviez-vous que...?

Le céleri est photosensibilisant, principalement pour les radiations UV ?

C'est-à-dire qu'il est déconseillé de s'exposer au soleil après avoir mangé du céleri, au risque d'avoir de graves brûlures...

Un sourire tous les matins

De nos jours il est de plus en plus difficile de trouver des raisons de rire. Pourtant, le rire a de véritables vertus pour la santé, notamment sur le cerveau. Des chercheurs américains ont ainsi découvert que lorsqu'une personne rit, cela active certaines zones du cerveau qui libèrent de la dopamine, l'agent chimique du plaisir. Les spécialistes recommandent de sourire devant le miroir, chaque matin en se levant. Trop simple pour être efficace ? Non ! Pour les spécialistes beaucoup de personnes n'arrivent pas à effectuer ce simple geste. Or, c'est bon pour le cerveau !

LES RHIZOMES POUR RÉSISTER TOUT L'HIVER

Certaines plantes ne se contentent pas de leurs tiges aériennes. Elles émettent aussi des tiges rhizomateuses, souterraines, qui se gonflent pour servir d'organe de réserve et de survie et qui permettent à la plante de conquérir un sol nouveau chaque année. Les tubercules de la pomme de terre ou du topinambour sont en réalité des rhizomes, ainsi que certaines épices telles que le gingembre (skendjibir), et le curcuma (erq lasfar).

• Le jus de pomme de terre semble apporter un soulagement efficace en cas de gastrite, d'ulcère de l'estomac ou du duodénum, voire de colite. Pour cela, extraire deux cuillères à soupe de jus de pommes de terre non épluchées. Ajouter un peu de miel et d'eau chaude et avaler à jeun tous les matins pendant deux à trois semaines. Ce jus peut aussi être appliqué sur les brûlures et l'eczéma.

• Le jus de topinambour est indiqué en cas d'inflammation de l'intestin grêle et du côlon : extraire le jus de 30 à 60 g de topinambour frais et y ajouter un

peu de miel. Prendre à distance des repas, deux fois par jour.

• Le gingembre frais peut être utilisé en décoction, de 20 à 30 g par jour, pour traiter les intoxications alimentaires et médicamenteuses.

• Le gingembre sec a un goût et des propriétés différents du gingembre frais et peut être utile contre la diarrhée : pour cela, dissoudre 5 g de poudre dans de l'eau chaude et boire en une seule fois, quotidiennement.

Pour plus d'efficacité, il est recommandé de préparer soi-même la poudre de gingembre : couper de fines tranches, les faire mettre au four à 60 °C jusqu'à ce que les tranches soient sèches et les mouliner dans un moulin à café.

• Le gingembre confit, pratique d'emploi et au goût agréable, prévient les nausées et les vomissements liés au mal des transports, à la grossesse, ainsi qu'aux traitements allopathiques lourds (chimiothérapie).

Le citron, anti-parasites

Des parasites (oxyures) peuvent coloniser les intestins. Les symptômes qu'ils provoquent : des démangeaisons anales dont peuvent se plaindre les enfants. Coupez un citron entier en rondelles. Écrasez-les ou hachez-les grossièrement. Recouvrez-les d'eau. Portez à ébullition et cuire trois minutes. Laissez refroidir. Filtrez. Ajoutez une cuillère à café de miel et buvez.

La camomille pour soulager la migraine

La tisane de camomille (baboundj) pourrait aider à soulager la migraine. Porter un demi-litre d'eau à ébullition puis verser sur 30g de fleurs séchées de camomille. Laisser infuser 20 minutes et filtrer. Boire la préparation tout au long de la journée. Ne pas dépasser 4 mois de traitement.

Le chou-fleur, bon pour les reins

Riche en potassium et pauvre en sodium, le chou-fleur participe au bon fonctionnement des reins, et à une bonne élimination. On trouve dans le chou-fleur, comme dans les choux en général, des substances azotées complexes appelées « indoles ». Plusieurs études ont mis en évidence leurs effets anti-cancer.

Les lentilles, pour vous mettre de bonne humeur

Les lentilles contiennent toutes les vitamines du groupe B, vitamines anti-stress par excellence et dont on a besoin car plus on stresse plus on en consomme. Les vitamines B sont en effet indispensables pour réguler notre humeur, tout comme le magnésium présent également dans les lentilles. « Cette association magnésium/vitamine B6 des lentilles est particulièrement intéressante » confirment les nutritionnistes.

Gousse d'ail contre les maux de gorge

Eplucher la gousse d'ail... Dès les premiers picotements, sucer la gousse d'ail sans la croquer. Quand la douleur ne se fait plus ressentir, retirer la gousse de la bouche. Renouveler autant de fois que nécessaire.

La soupe anti-varices

Dans un litre d'eau bouillante, jeter 15 gousses d'ail épluchées et coupées en morceaux, une branche de thym, une de romarin et une feuille de laurier. Ajouter du sel, du poivre et trois cuillères à soupe d'huile d'olive. Faire bouillir un quart d'heure, puis verser sur des tranches de pain complet rassis. Cette soupe, excellente pour tous, est particulièrement recommandée aux personnes souffrant d'une mauvaise circulation, de varices par exemple ou de rhumatismes.

Pour lutter contre l'acné

Vous mélangez dans un petit bol 3 cuillères à café de bicarbonate de soude (alimentaire) et 1 cuillère à café d'eau. Mélangez afin d'obtenir une pâte. Appliquez-la sur les boutons, laissez poser quelques minutes et rincez !

Ce n'est pas très pratique à appliquer mais ça fonctionne plutôt bien !