

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque antirides à la banane

Optez pour un soin naturel avec ce masque antirides à la banane. Celle-ci contient du potassium et de la vitamine A qui diminue l'apparition de rides.

Ingrédients :

- ½ banane bien mûre
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature
- 1 cuillère à café de miel
- ½ cuillère à café d'huile d'argan (facultatif)

Préparation :

1. Écrasez la banane.
2. Ajoutez le miel, le yaourt et l'huile d'argan.
3. Mélangez.
4. Lavez-vous soigneusement les mains.
5. Appliquez le masque sur le visage et le cou en évitant le contour des yeux.
6. Laissez poser pendant 15 minutes.
7. Rincez à l'eau tiède.

Les noix réduiraient le risque de cancer du pancréas

Une poignée de noix deux à trois par semaine diviserait de plus d'un tiers les risques de développer une tumeur pancréatique... Et si une simple poignée de noix pouvait vous prémunir d'un des cancers les plus redoutables ? Selon des chercheurs américains, manger deux à trois fois par semaine ces fruits secs réduirait de 35% le risque de cancer du pancréas. L'étude, publiée dans le *British Journal of Cancer*, ne fait aucune distinction entre les différents types de noix, le plus important étant d'en consommer régulièrement. Les scientifiques ont étudié les données de santé de plus de 75 000 femmes américaines.

Toutes participaient à une enquête de longue durée sur l'évolution de leur santé. Ils ont comparé la consommation de noix des femmes atteintes d'une tumeur pancréatique avec celle des femmes en bonne santé. Celles qui mangeaient 30 g de noix plusieurs fois par semaine avaient un tiers de risque en moins d'être malades. Même chez les sujets présentant certains facteurs de risques, comme le surpoids ou des antécédents diabétiques.

La betterave, anti-âge et dopante

Crue et cuite, chaude ou froide. Son jus est un délice, que les sportifs australiens utilisent comme dopant naturel grâce à ses nitrates naturels. Des fibres, des anti-oxydants (bêta-carotène et autres pigments), des vitamines A, B9 et C, des minéraux (potassium), des glucides (la betterave est le légume le plus sucré).

L'eau de riz pour lisser les cheveux

Utilisez l'eau de cuisson du riz en masque (ne pas utiliser de riz à cuisson rapide mais du riz traditionnel). Versez l'eau sur vos cheveux, massez délicatement cuir chevelu et pointes, laissez reposer 10 à 15 minutes, procédez à votre shampoing habituel (l'amidon a depuis toujours la réputation de lisser, fortifier et faire briller).

Clous de girofle, pour soulager les rhumatismes

Pour soulager les rhumatismes et les douleurs musculaires diluez une dizaine de gouttes d'huile essentielle de giroflier dans de l'huile d'olive douce et massez les zones douloureuses. (En pharmacie)

Le coing pour apaiser les irritations

Pour apaiser les irritations, les peaux sèches et les darts : râpez 500 grammes de coings (un peu verts). Mettez-les dans un pot avec 500 ml d'huile d'olive. Laissez-les s'imbiber à température ambiante toute une journée. Passez le mélange au bain-marie durant 1 heure. Laissez bien refroidir puis appliquez cette huile de coing sur les zones sensibles.

L'ananas calme les ardeurs sexuelles

En cas de dépression, l'ananas donne un coup de fouet. Il est bon quand il y a perte de mémoire, des maladies du foie, entre autres l'ictère, et de la rate. Il régule les pertes menstruelles en cas d'aménorrhée.

L'ananas calme les ardeurs sexuelles. La femme qui désire rester chaste (qui exclut les rapports sexuels) devra se frotter le corps de pulpe de ce fruit. Si on veut attendre la viande ou réduire son apport calorique, on la laisse tremper la nuit dans du jus d'ananas frais ou en l'enrobant avec la pelure de ce fruit.

Le jus d'ananas est utilisé en lotion pour le visage, afin de lui donner un joli teint.

Le tilleul, pour trouver le sommeil

Les fleurs de tilleul commun renferment de nombreuses substances efficaces à bien des niveaux : fatigue, crises d'angoisse, neurasthénie, migraines, symptômes de la grippe ou encore d'insomnies. Le tilleul se consomme sous forme de tisane en faisant bouillir quelques fleurs de tilleul séchées.

Atténuez les rougeurs !

Pour cela, vous avez besoin d'1/2 concombre haché (avec la peau), d'une cuillère à soupe de miel liquide, d'une cuillère à soupe d'eau de rose et d'une cuillère à soupe de poudre d'amandes.

Réduisez l'ensemble en pulpe, mettez la pâte sur votre visage et laissez imprégner une vingtaine de minutes avant d'essuyer avec un coton humide.

PROSTATE

Le soja, bon pour les hommes aussi...

Il a été prouvé que le zinc exerce un effet bénéfique en cas d'hypertrophie de la prostate. Les spécialistes en médecine nutritive recommandent de manger davantage de graines de tournesol ou de graines de courge.

La prostate, cette petite glande située sous la vessie devant le rectum, cause bien des soucis à la gent masculine. C'est une glande du système reproducteur masculin. Elle sécrète et emmagasine le liquide séminal qui entre dans la composition du sperme. Située sous la vessie, elle entoure l'urètre. Avec l'âge, elle aura tendance à grossir (adénome), à s'enflammer (prostatite) ou plus grave, à devenir cancéreuse. Si les adénomes et les prostatites sont relativement bénins, le cancer de la prostate peut être gravissime. Toutefois, il faut rappeler que le stade pré-cancéreux peut très bien ne pas évoluer ou évoluer très lentement sans provoquer la mort de la personne atteinte.

- Le facteur stress est primordial dans l'apparition de troubles de la prostate. Les émotions et colères mal extériorisés font beaucoup de dégâts dans l'organisme, à plus ou moins long terme. Une cure régulière de magnésium bien assimilable sera profitable.

- Soigner la prostate avec du jus de grenade : 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.

- Les cures d'oignon sont particulièrement indiquées pour leurs effets décongestionnants. Cette cure consiste à absorber deux ou trois oignons par jour.

- Les graines de citrouille connaissent une certaine vogue en Amérique. Le remède avait eu la faveur populaire dans les régions balkaniques. Ces graines contiendraient une forte proportion de vitamine E (margarine, les huiles végétales, les noix et les graines, le germe de blé...) : faire cuire dans l'eau une poignée de graines décortiquées et prendre une tasse de l'émulsion, le matin à jeun et le soir en se couchant.

- Les feuilles du poirier ont des propriétés diurétiques. Riches en arbutoside, elles ont des vertus anti-inflammatoires, désinfectantes et sédatives. Elles ralentissent le rythme des mictions et atténuent les douleurs de l'appareil urinaire : dans

un litre d'eau bouillante, déposez 100 g de feuilles de poirier. Couvrez et laissez infuser une demi-heure. Filtrez et buvez dans la journée.

- Le soja, bon pour les hommes aussi... 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.

- Des enveloppements tièdes à la fleur de foin sur la vessie et autour des hanches facilitent le vidange complète de la vessie.

Chercheurs et médecins ont découvert que l'alimentation joue un rôle primordial dans la santé de la prostate et peut contribuer à écarter les risques de cancer :

> **Les légumes comme le brocoli, chou et chou-fleur** renferment des isothiocyanates, composés phytochimiques qui auraient des effets positifs sur la santé. Autre atout, ces légumes contiennent des antioxydants.

> **Le lycopène** : une étude menée sur près de 48 000 hommes a révélé que cet élément, présent notamment dans les tomates, les produits dérivés de la tomate, les pamplemousses roses et la pastèque, semble réduire les risques de cancer de la prostate. Les tomates libéreraient plus de lycopène quand elles sont cuites ; cela veut dire que les sauces pour pâtes alimentaires et les soupes à la tomate peuvent être

exceptionnellement bénéfiques. Le lycopène étant liposoluble, il est préférable de l'absorber dans un peu de gras.

> **Le sélénium** : c'est un autre sel minéral qui comporte un élément préventif. On trouve cet antioxydant dans les noix, les fruits de mer, le poisson, le son de blé, le germe de blé, l'avoine et le riz brun.

> **Les produits à base de soja** aident à prévenir l'hypertrophie de la prostate et peuvent ralentir la croissance d'une tumeur. Cet effet serait dû aux isoflavones du soja, élément végétal qui contribue à faire baisser le taux de dihydrotestostérone (DHT), hormone mâle qui favorise la croissance excessive des tissus prostatiques.

> **Attention aux viandes rouges** : elles sont saturées de gras animal et ont été reliées, tout comme l'embonpoint, à une plus grande incidence de troubles prostatiques ; or, manger moins de viande rouge aide à perdre du poids.

> **Buvez beaucoup** : les hommes qui souffrent d'une hypertrophie de la prostate devraient boire beaucoup d'eau pour bien nettoyer la vessie.

Le saviez-vous ...?

Les œufs sont l'une des meilleures sources de protéines pour les sportifs ? En effet, en consommant des blancs d'œuf, les adeptes de musculation ou d'autres sports permettent à leur organisme d'avoir de l'énergie pour bien fonctionner sans prendre de gras.

La badiane se nomme aussi anis étoilé

Anis parce qu'il a le même goût et le même parfum que l'anis vert (habète lahlawa) ; étoilé parce qu'elle est en forme d'étoile. Le parfum et le goût de la badiane (habète lahloua en forme d'étoiles) sont beaucoup plus puissants que ceux de l'anis vert. La badiane a, comme l'anis, des propriétés qui facilitent la digestion. Elle entre dans la composition de diverses préparations pharmaceutiques et phytothérapiques destinées à calmer les douleurs digestives, les ballonnements, etc. Mais la badiane ne doit jamais être utilisée au long cours et seulement en doses limitées.

Son principe actif, l'anéthol (qui se trouve aussi dans l'anis) devient toxique à fortes doses. Il existe aussi une badiane du Japon qui, elle, est immédiatement toxique. De la badiane (chinoise), on extrait une molécule qui entre dans la composition du Tamiflu®, médicament anti-grippe.

Les oranges peuvent sauver votre cœur !

Elles ont également l'avantage de contenir un type de fibres très particulier, appelé pectine, qui non seulement calme la faim et limite les fringales, mais permet aussi de contrôler son... taux de cholestérol ! En pratique : savourez-les en saison, c'est à cette période qu'elles sont les plus goûteuses et, surtout, les plus riches en vitamines.

POURQUOI LES BONS PÈRES ONT MOINS D'INTÉRÊT POUR LE SEXE ?

Les hommes ont moins de relations sexuelles après l'arrivée de leur enfant. La faute à leurs hormones !

Il n'y a pas que les jeunes mères de famille qui voient leur libido baisser après la naissance de leur bébé. Les hommes connaissent le même déclin pour le sexe ! Et plus ce sont des bons pères attentionnés pour leur progéniture, moins leur vie sexuelle serait active. C'est ce qu'a constaté le P^r Lee Gettler de l'université Notre-Dame dans l'Indiana (USA). Il a observé plus de 400 Philippins dans leur vie de couple, avant d'analyser leur taux d'hormones.

Il a constaté que les hommes avec un fort taux de testostérone étaient les plus susceptibles de devenir père. Cependant, après l'arrivée de

l'enfant, ce niveau d'hormone chute (avec leur désir sexuel) au profit de la prolactine qui augmente. Cette hormone est normalement associée à l'allaitement. Elle est particulièrement présente chez les pères les plus investis. Pour le P^r Gettler, ces changements hormonaux expliquent la sensibilité accrue des nouveaux pères aux besoins de leur enfant. «Je pense que l'évolution a façonné la physiologie masculine pour aider les hommes à s'investir dans la vie de leur enfant et leur prodiguer les soins nécessaires», a-t-il expliqué au *Daily Mail*.

Pas d'inquiétude tout de même pour ces messieurs, ces modifications ne sont pas éternelles. Les niveaux d'hormones reviennent à la normale au bout d'une ou deux années !

L'aubergine, des effets diurétiques

Outre la quantité intéressante de magnésium et de zinc qu'elle apporte, elle a l'avantage d'être diurétique grâce à sa forte teneur en potassium tandis que le sodium ne dépasse pas 3 mg. Des propriétés qui en font un légume adapté au régime sans sel et intéressant dans le cadre de l'hypertension artérielle.

Raisin sec, le fruit de la désintoxication

Le raisin sec est un tonique cérébral, il sert à combattre les rhumes, le refroidissement et la toux. Il aide activement en cas d'intoxication, pour cela il est appelé le fruit de la désintoxication. Il a des propriétés antihémorragiques, astringentes et vasoconstrictrices. Le raisin sec est très riche en sucres et conserve les vitamines A et celles du groupe B. Il se digère plus facilement que le raisin frais ; pour cela il convient de le mastiquer suffisamment.

Le pamplemousse, protecteur vasculaire !

Le pamplemousse est un draineur de la vésicule biliaire, avec en sus des capacités antihémorragiques. Il est protecteur vasculaire et fluidifiant sanguin.

Pour que son action soit efficace, il faut le consommer sans sucre avant le repas. Le pamplemousse sert de lotion pour nettoyer le visage. Pour donner de l'éclat au visage, vous pouvez faire un masque avec une pâte de pamplemousse finement haché et mélangé à un jaune d'œuf.

L'arachide est très énergétique !

L'arachide également appelée cacahuète est bonne quand on souffre de fatigue physique ou mentale.

L'huile d'arachide est bonne pour nettoyer la peau et pour la préserver des rides. Ce fruit doit faire partie de l'alimentation de l'enfant en pleine croissance.

Gargarisme de sel contre le mal de gorge

Le sel peut apaiser le mal de gorge : remplir un verre de 250 ml d'eau tiède puis ajouter une cuillère à café de sel. Mélanger. Utiliser la préparation en gargarisme selon l'intensité des symptômes.

Dépression : mangez la tomate !

Une étude menée par des chercheurs chinois et japonais confirme que la tomate, mangée plusieurs fois par semaine, réduit les chances de souffrir de dépression. La recherche a analysé l'état de santé mentale et les habitudes diététiques de 1 000 Japonais (H/F) âgés de 70 et plus (les plus soumis aux états de dépression). Ils ont découvert que ceux qui mangeaient des tomates 2 à 6 fois par semaine étaient 46% moins susceptibles de souffrir de dépression que ceux qui en mangeaient moins ou pas du tout. Dépression = trouble de l'humeur (état de perte de motivation ou d'élan vital chez un individu, perte d'espoir, d'envie, d'estime de soi. Ou encore état de fatigue, tristesse, pensées négatives)...