

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Crème anti-âge à l'huile d'olive

L'huile d'olive est parmi les produits naturels reconnus pour ses vertus thérapeutiques. Les spécialistes s'intéressent notamment sur ses effets sur notre peau...

#### Ingrédients :

- 50g de cire d'abeille
- 100 ml d'huile d'olive
- 10 gouttes d'huile essentielle de lavande

#### Préparation :

1/ Faites fondre les 50 g de cire d'abeille dans 100 ml d'huile d'olive.

Touillez jusqu'à obtention d'une crème liquide.

2/ Ensuite, ôtez le mélange du feu.

N'arrêtez pas de touiller jusqu'à ce qu'il refroidisse complètement.

Puis, incorporez les dix gouttes d'huile essentielle de lavande et mélangez le tout.

L'huile essentielle (essence) de lavande (khezzama) embauamera le mélange...

3/ Le soir, après la douche et avant de vous coucher, appliquez la crème ainsi préparée sur votre visage et votre cou tout en faisant un petit massage.

Laissez agir une quinzaine de minutes, puis rincez à l'eau tiède.

4/ Vous pouvez conserver le reste de la crème anti-âge dans un bocal hermétique pour une utilisation ultérieure.

### Gelée de menthe

La menthe possède des vertus digestives, antiseptiques, toniques et stimulantes. A l'heure du goûter ou pour le petit déjeuner, vous apprécierez pleinement des tartines à la gelée de menthe : pour la préparer, il vous faut 200g de feuilles fraîches, 30cl de jus de pomme et 1kg de sucre. Faites infuser la menthe préalablement rincée pendant 20 min dans de l'eau bouillante. Filtrez et versez dans une casserole ou une bassine à confiture si vous en avez. Ajoutez le jus de pomme et le sucre, et laissez cuire à feu vif un bon 1/4 heure en mélangeant régulièrement. Mettez en pots stériles.

### Avoir un teint lumineux grâce à l'œuf

Prenez deux bols et cassez un œuf en séparant le blanc du jaune. Faites ce que vous voulez du blanc et conservez le jaune dans un bol. Ajoutez maintenant une cuillère à soupe d'huile d'amande douce dans votre bol.

Mélangez bien le tout en battant avec un fouet ou encore avec un batteur électrique. Ajoutez maintenant une cuillère à soupe de crème fraîche. Mélangez de nouveau avec une fourchette ou une cuillère.

Prenez maintenant une belle carotte que vous éplucherez et que vous réduirez en bouillie. Pour ce faire, faire cuire la carotte à la vapeur durant 20 minutes, elle en sortira molle et vous pourrez en faire de la purée. Ajoutez maintenant la purée de carotte dans votre bol et mélangez le tout énergiquement.

Mettez alors de cette préparation sur votre visage et votre cou et laissez poser durant 20 minutes. Rincez ensuite à l'eau claire un peu tiède.

### Le café, normal ou décaféiné, réduirait la mortalité

Une méta-analyse sur près d'un million de personnes montre une association inverse entre la consommation de café et la mortalité.

Le petit café que l'on prend pour se réveiller le matin, se stimuler la journée ou pour partager un moment de convivialité pourrait aussi nous permettre de vivre plus longtemps. C'est ce que suggère une méta-analyse de 20 études prospectives parue dans le *British Journal of Nutrition*. Le café est un stimulant pour le cerveau. Il contient différentes molécules intéressantes pour la santé, comme du potassium et des antioxydants. Ses

bénéfices ont été montrés dans différents domaines : pour améliorer la mémoire, pour prévenir certains cancers...

Un chercheur de l'université Kyung Hee (Séoul) et de la Harvard School of Public Health (Boston) ont étudié l'association entre la consommation de café et la mortalité. Ils ont recherché dans les bases de données des articles à ce sujet et trouvé 20 études incluant 129 538 décès parmi 973 904 participants.

Résultats : dans l'ensemble des études, le risque de décès de ceux qui consommaient le plus de café par rapport à ceux qui en consommaient le moins était diminué de 14%. Les chercheurs ont différencié les études pour lesquelles les plus gros consommateurs buvaient au moins 2 à 4 tasses par jour et celles où ils en buvaient au moins 5 à 9 tasses par jour ; les diminutions de risque de mortalité étaient similaires.

### Rire vingt minutes par jour améliore la mémoire

Effet antistress garanti !... Rire davantage aide à combattre la perte de mémoire chez les personnes âgées, les chercheurs ayant notamment montré que l'humour active toute une aire du cerveau responsable de la mémorisation. C'est ce que suggèrent des chercheurs américains de la Loma Linda University dans le sud de la Californie avec la publication de deux études présentées pendant le congrès Meeting Experimental Biology à San Diego, également en Californie.

Rire augmente le niveau d'endorphines et ainsi favorise l'action de la dopamine dans le cerveau, ce qui contribue directement à une sensation de plaisir et active le circuit de la récompense.

Le rire agit comme un véritable antistress, M. Bains affirme : «C'est simple, moins vous êtes stressé et plus votre mémoire sera bonne.»

### Les petits pois, pour apaiser les douleurs musculaires

Placez des petits pois frais dans un sac congélateur. Fermez le sac et mettez-le au congélateur. Ensuite, sortez le sac, enveloppez-le d'un linge propre et posez-le autour de l'articulation douloureuse. Il va par exemple épouser la forme de votre genou ou de votre coude.

Remettez le sac au congélateur et resserved-vous si nécessaire au cours de la journée.

## L'ALLERGIE AUX POLLENS

### Un peu d'oignon, un peu d'ail...

**Quand le pollen se diffuse dans l'atmosphère, vous êtes nombreux à vous soulager avec des médicaments (des antihistaminiques) : pourtant, il existe certains aliments qui peuvent tout à fait contribuer à vous soulager, des aliments anti-allergie aux pollens, en quelque sorte.**

Il y a deux sortes de pollen : le pollen allergique et le pollen inoffensif. Le pollen allergique se trouve dans les étamines et est éparpillé par certains insectes ou par le vent. Les symptômes d'une pollinose sont le rhume des foins, l'asthme, ou encore la conjonctivite : des symptômes qui peuvent survenir au même moment chez un même sujet.

Si les médicaments antihistaminiques sont efficaces et n'ont pratiquement plus les effets secondaires d'endormissement qu'ils avaient avant, l'alimentation peut aussi participer à faire reculer, voire faire diminuer l'allergie. Les aliments riches en antioxydants, et ceux fermentés sont particulièrement recommandés.

A vos assiettes avant de passer aux mouchoirs !

#### > L'ail pour ses vertus antioxydantes

Ce champion des antioxydants cumule les vertus santé : hypo-cholestérolémiant, antibactérien, antiseptique, stimulant circulatoire et hypotenseur, il aurait aussi des propriétés anti-allergies aux pollens.

Des chercheurs ont établi des liens entre des apports élevés de certains antioxydants, dont certains contenus d'ans l'ail, avec une diminution de l'incidence de l'allergie aux pollens.

N'hésitez pas à rajouter de l'ail tous les jours dans vos plats, cru ou cuit.

#### > L'oignon pour lutter contre l'histamine

Chez cet autre allié, c'est la quercétine, autre antioxydant, qui va jouer sur l'allergie au pollen. Son effet anti-inflammatoire va soulager l'inflammation des muqueuses nasales. Elle va aussi pouvoir retarder la libération de l'histamine, la molécule responsable de la réaction allergique.

### Sachez que...

**Le maïs est riche en lipides mais il s'agit de «bonnes» graisses. Disponibles dans le germe, elles sont retrouvées dans l'huile qui en est extraite. Le terme «maïs» serait apparu dans la langue française en 1519, d'abord sous la forme de «maiz». Il dériverait de l'espagnol «mais», qui vient du caribéen» mahis», signifiant «source de vie».**

## IDÉALISER SON PARTENAIRE NUIRAIT AU COUPLE

Mettre son conjoint sur un piédestal pourrait détruire un couple, rapporte une nouvelle étude. Cela pourrait conduire à un manque de confiance en soi ou au contraire à un excès d'estime personnelle. «Bien qu'il soit tentant de le complimenter, je pense qu'il est aussi important de connaître et de parler de la véritable identité de son conjoint», a déclaré Jennifer Tomlinson au site LiveScience.com. Et pour cause ! L'étude que la psychologue de la Colgate University à New York (Etats-Unis) a dirigée démontre qu'idéaliser son partenaire nuirait au bonheur du couple.

Afin de vérifier si un excès de compliment pouvait détériorer une relation, son équipe a fait subir plusieurs tests à près d'une centaine de couples. Ils devaient d'abord répondre à un questionnaire. La moitié des couples avaient le même. Pour les autres une question variait. L'un des conjoints devait citer les qualités de sa moitié, l'autre 30 objets présents dans leur chambre. Ces derniers n'ont pas perdu de temps

pour lister leurs bibelots, donnant l'impression à leur conjoint de les idolâtrer. Les couples étaient ensuite invités à s'asseoir sur un canapé rayé. Après avoir compté les rayures séparant chaque duo, les chercheurs ont constaté que ceux qui pensaient avoir été portés aux nues mettaient plus de distance entre eux et leurs conjoints (8,44 cm exactement).

Autres sources de quercétine : la pomme avec sa peau (soit une pomme bio !), les baies rouges, le raisin rouge et le thé noir.

La encore, l'oignon doit faire partie de tous les plats de la journée, cru ou cuit.

#### > Les produits fermentés pour défendre l'immunité

Yaourt... tous les produits fermentés, riche en bactéries probiotiques qui vont aller alimenter le microbiote, sont bons pour... beaucoup de choses,

dont le renforcement de l'immunité. Parfait pour participer à la lutte contre les allergies.

Une étude italienne a montré qu'un groupe de personnes sujettes au rhume des foins ayant pris 500 ml de yaourt par jour pendant 4 mois, ont non seulement des taux d'histamine plus bas que ceux qui ont pris seulement du lait écrémé à la même fréquence, mais ont aussi des symptômes allergiques moins prononcés.

D'autres études ont montré que les enfants dont les mamans avaient consommé beaucoup de produits fermentés pendant la grossesse étaient moins sujets aux allergies en grandissant.

Faites comme dans l'étude italienne : mangez au moins 1/2 litre de yaourt ou d'aliments fermentés tous les jours, avant et pendant la période critique. Les ferments lactiques tels que le Lactobacillus, le Bifido bacterium et le Bacillus clausii sont les plus recommandés.

### Resserrer les pores grâce à la fraise

Certaines personnes ont la peau qui brille, notamment celles qui ont une peau grasse. Cela est dû à la sécrétion de sébum en excès, ce qui entraîne une dilatation des pores de la peau. Pour ce faire, prenez une ou deux fraises bien mûres. Lavez-les correctement et équeutez-les. Puis, dans un bol, écrasez-les de façon à obtenir une bouillie. Ensuite, incorporez-y une cuillerée à café de yaourt nature non sucré. Mélangez bien le tout. Puis, appliquez cette mixture sur votre visage et laissez reposer durant un bon quart d'heure. Passé ce délai, nettoyez en premier lieu votre visage avec du coton. Puis, rincez-vous à l'eau tiède. Vous pouvez appliquer ce masque à la fraise aussi souvent que vous le voulez pour obtenir un résultat satisfaisant.

Il vous permettra de resserrer les pores de votre peau et alors, bye-bye la peau qui brille, la vôtre aura retrouvé son éclat !

### La figue, pour calmer les angoisses

Concoctez un macérât de figuier. Placez dans un verre stérile des feuilles et/ou des fruits de figuier à moitié. Recouvrez le tout d'une huile végétale de votre choix. Fermez ce verre hermétiquement et réservez-le à la chaleur pendant un mois, en l'agitant régulièrement.

Au bout de ce temps, filtrez à l'aide d'un filtre à café le macérât obtenu en le versant dans un autre récipient stérile. Notez que ce procédé peut durer quelques heures et que le macérât se conserve six mois.

Il ne vous reste plus qu'à l'appliquer sur votre peau en massant délicatement d'un mouvement circulaire.

### Le gingembre, pour soulager les gaz intestinaux

Pelez et râpez le gingembre jusqu'à en récolter 1 cuillère à café. Combinez-le avec une cuillère à café de jus de citron vert. Sucrez au miel si vous voulez (le gingembre reste relativement amer). Mélangez à 15 cl d'eau et buvez le contenu.

Le tubercule de gingembre (skendjbir) renferme des enzymes qui favorisent la digestion et poussent à la production de salive.

### L'artichaut, un excellent antioxydant

Les parties comestibles de l'artichaut sont riches en antioxydants, composés phénoliques et anthocyanines en tête, mais également de la silymarine. Les chercheurs travaillent sur le lien entre artichaut et prévention des dommages génétiques, hypercholestérolémie, risques de maladies cardiovasculaires, cancers et certaines maladies chroniques. L'artichaut est également une source d'inuline, à l'instar du topinambour. Ce sucre non digestible fait partie des fructanes et se trouve fermenté par la flore bactérienne du côlon, aidant les bonnes bactéries dans leur rôle.

L'inuline aurait également un effet positif dans le contrôle de la glycémie, mais les recherches ne s'accordent pas toutes sur ce sujet.

### Saviez-vous que... ?

La grenade pourrait avoir un effet positif sur l'activité sexuelle.

Elle fait monter le taux de testostérone de 24%, selon une étude anglaise.

### Le yaourt contre les pellicules

Si vous avez des pellicules, badigeonnez votre cuir chevelu de yaourt puis lavez vos cheveux normalement.

### Du gros sel pour

#### lutter contre un panaris

Pour guérir d'un panaris à l'orteil, mettez 4 grosses poignées de gros sel dans une bassine remplie d'eau tiède et plongez le pied dedans.

C'est miraculeux !

### La laitue, protectrice contre Alzheimer

La laitue contient peu de glucides et seulement des traces de lipides. Elle est ainsi idéale pour les personnes qui surveillent leur ligne. A condition bien sûr de ne pas la charger en vinaigrette et de préférer une sauce yaourt-citron qui n'augmentera que d'une dizaine de calories sa consommation. Contre Alzheimer. D'après une étude menée in vitro, la laitue aurait des effets neuroprotecteurs et pourrait ainsi participer positivement à prévenir l'apparition de maladies neurodégénératives comme l'Alzheimer.

### La cannelle, pour apaiser vos maux de tête

Broyez des morceaux de cannelle, et mélangez-les à de l'eau afin d'en faire une pâte. Étalez ensuite cette pâte sur votre front et vos tempes afin d'apaiser vos maux de tête.

### Éclaircir son teint avec le persil

Confectionnez une lotion au persil, aux propriétés éclaircissantes : dans une casserole d'eau bouillante, faites infuser un petit bouquet de persil, puis filtrez. Si votre peau n'est pas sensible, ajoutez une vingtaine de gouttes de jus d'agrumes (orange, pamplemousse, citron). Utilisez matin et soir sur le visage et le cou.

### La vanille contre les douleurs dentaires

Vous avez mal à une dent ou vous venez de vous en faire extraire une ?

Imbibez un coton d'extrait de vanille liquide (oui, ce même extrait de vanille que vous utilisez en cuisine) et placez-le à l'endroit qui vous fait souffrir. Etant donné que la vanille est un antiseptique naturel, la douleur devrait rapidement diminuer.

### Le kiwi, pour avoir de l'énergie

Mixez ensemble deux kiwis, une pomme et le jus d'une orange. Buvez un verre de cette préparation chaque matin.

### En cas de baisse de vitalité

Buvez 1 verre d'eau dans lequel vous aurez incorporé 1 cuillère à soupe de miel, 1 autre de citron et 1 pincée de gingembre en poudre.

### L'eau de coco, pour réguler la tension artérielle

Souvent, les personnes souffrant d'hypertension artérielle ont un niveau de potassium bas. Comme l'eau de coco est riche en potassium, elle participe naturellement à la régulation de la tension artérielle.