

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

## Bouillie de maïs

● Le maïs est un excellent diurétique et reconstituant ce pour quoi il est recommandé aux personnes en convalescence. Cette bouillie que nous nous proposons ici est idéale pour les personnes qui ont l'estomac fragile.

#### \* Ingrédients :

- 1 litre de lait
- 2 cuillères de sucre
- 1 bâton de cannelle
- de la farine de maïs

Mettez à bouillir le lait avec le sucre, la cannelle et une pincée de sel. Ajoutez la farine de maïs petit à petit sur le feu lent jusqu'à ce que le mélange épaississe. Versez cette bouillie dans des ramequins ou dans un bol, vous pouvez y saupoudrer du sucre ou de la cannelle.

### LE PISSENLIT

## Un grand dépuratif

● Le pissenlit (tifaf) est particulièrement apprécié pour son action diurétique sûre et sans effort indésirable. Il permet de nettoyer l'ensemble de l'organisme en éliminant les toxines accumulées dans le corps. Le pissenlit agit aussi au niveau digestif en augmentant l'écoulement de la bile et stimulant les foies paresseux. Par son effet «nettoyant» global, le pissenlit permet l'élimination des calculs biliaires et rénaux.

Il est recommandé de faire une cure de pissenlit à chaque changement de saison et en cas d'excès alimentaire.

### L'ARMOISE

## La plante des troubles féminins

● Les effets de l'huile essentielle contenue dans la feuille d'armoise sur la régulation du cycle féminin et des menstruations ont traversé les siècles.

Prise régulièrement durant la deuxième moitié du cycle, l'armoise (chi) permet de lutter efficacement contre le «syndrome prémenstruel», terme barbare qui englobe plusieurs troubles affectant la femme durant la semaine qui précède les règles (rétention d'eau, prise de poids, gonflements des seins, irritabilité...).

La plante sera conseillée chez les femmes présentant un cycle irrégulier et également en cas de règles absentes ou peu abondantes (en facilitant l'écoulement du flux).

L'armoise peut être également utilisée contre les spasmes digestifs, pour stimuler la digestion. Elle calme efficacement les douleurs abdominales dont souffrent de nombreuses femmes pendant leurs règles.

### LA PLANTE À CONNAÎTRE

## Le karaya

Le karaya est issu de l'exsudat visqueux naturel que l'on recueille par incision des branches et du tronc du sterculia urens, un arbre d'origine asiatique. Il pousse communément sur les collines et les plateaux secs du nord et du centre de l'Inde. La récolte de l'exsudat se fait d'avril à juin, sur les plants les plus jeunes.

La gomme karaya est obtenue par dessiccation de l'exsudat et se présente sous forme de blocs dont la couleur va du jaune pâle au brun rosé.

#### Le régulateur d'appétit

Le karaya possède un fort pouvoir hydrophile et a la propriété de former, en présence d'eau, un gel épais, insoluble et capable d'absorber jusqu'à cent fois son propre poids (en eau).

Ce gel n'est pas digéré par l'organisme et n'apporte donc aucune calorie. Il va occuper un volume important à l'intérieur de l'estomac, provoquant une impression de satiété rapide et naturelle. Au niveau du tube digestif, il facilite une meilleure régulation du transit, et par sa viscosité, permet de diminuer l'absorption des sucres et des graisses.

### LU POUR VOUS

● Les enfants nerveux et colériques ne font pas qu'énervent leurs parents, ils menacent leur propre santé ! En effet, selon une étude menée en Floride, les bambins qui obtenaient les plus hauts scores à un test d'hostilité avaient plus de risques de développer par la suite un syndrome métabolique. Ce syndrome particulier est la réunion chez une personne de plusieurs facteurs : surpoids, diabète, hypertension, dyslipidémies qui favorisent l'apparition de problèmes cardiovasculaires.

Les scientifiques ne connaissent pas les liens qui unissent ce trait de caractère et ce syndrome. Ils suggèrent que les personnes les plus agressives ont souvent une hygiène de vie moins bonne (mauvaise alimentation, inactivité, alcool) ou peut-être qu'ils réagissent de manière plus forte aux facteurs de stress, ce qui pourrait augmenter le taux d'hormones néfastes au fil du temps. Alors si vous voulez préserver la santé de vos enfants, préservez aussi leur bonne humeur !

### LE CONCOMBRE

# Un remarquable produit de beauté

Très utilisé en salades et notamment lors de régimes amaigrissants, il est également reconnu et employé dans de nombreux produits cosmétiques.

Le concombre est vitaminé, diurétique et laxatif. Peu calorique, c'est un excellent rafraîchissant, il étanche la soif instantanément. Pour la digestibilité du concombre, faites-le dégorger quelques heures auparavant avec du sel marin afin de l'attendrir et de lui faire rendre son eau.

Le suc de concombre est un remarquable produit de beauté naturel. Il resserre les pores dilatés de la peau, purifie l'épiderme et éclaircit le teint. Il contient notamment du soufre, efficace pour la beauté de la peau, des cheveux et des ongles.

#### Cocktails maison

Le jus de concombre est diurétique, dépuratif, rafraîchissant et peu calorique.

**Jus rafraîchissant** - ingrédients : 2 concombres, 1 citron. Apports : vitamines A, C, E et K. Passez le concombre à la centrifugeuse. Mélangez bien et ajoutez du jus de citron. Servez bien frais !

**Jus stimulant et rafraîchissant** - ingrédients : 1 concombre, 2 carottes. Apports : vitamines A, C et K. Passez les carottes et le concombre à la centrifugeuse. Mélangez bien et ajoutez de la glace pilée. Servez aussitôt !

**Jus tonifiant et désintoxicant** - ingrédients : 1 concombre, 1 tomate. Apports : vitamines A, C, E et K. Passez la tomate et le concombre à la centrifugeuse. Mélangez bien et ajoutez à votre goût un peu de jus de citron. Servez aussitôt !

**Jus nutritif** - ingrédients : 1 concombre, 1 avocat. Apports : vitamines A, B, C, E et K. Mixez le concombre et l'avocat jusqu'à l'obtention d'une mousse crémeuse. Mélangez bien et ajoutez du jus de citron. Servez bien frais.

#### Remèdes de grand-mère

Pour atténuer les taches de rousseur, faites une lotion avec du lait cru dans lequel des rondelles de concombre ont été macérées.

### CONSEIL UTILE

● Buvez chaque matin un grand verre de jus de carottes. C'est un remarquable produit de désintoxication. Le teint devient plus clair, l'intestin est régularisé et, en peu de temps, vous serez plus tonique.

• Contre la peau grasse, se rincer le visage à l'eau de cuisson non salée des concombres.

• Contre les dartres, le jus de concombre fait merveille.

• Pour adoucir la peau, préparez une pommade à base de deux parties de jus de concombre pour une partie de saindoux. Faites fondre le saindoux au bain-marie, ajoutez le jus de concombre, remuez bien puis laissez refroidir.

• Pour confectionner une lotion spécial peau grasse, mélangez la même quantité d'alcool à 60° avec du jus de concombre. Agitez avant l'emploi. Pour une peau sèche, ajoutez 1/4 d'huile d'amande douce au mélange précédent.

#### Recettes naturelles de beauté

**Tonique** au concombre : Rapez un concombre, faites-le cuire une demi-heure dans 75 cl d'eau minérale à petit feu et filtrez. Appliquez cette lotion avec un coton (matin et/ou soir) avant votre crème habituelle.

N'oubliez pas de bien secouer avant chaque utilisation. Conservez-la une semaine au maximum au réfrigérateur dans une bouteille en verre de préférence teinté.

**Huile au concombre adoucissante** : Rapez la moitié d'un concombre et faites-le macérer pendant plusieurs jours dans 50 cl d'huile de germe de blé. Filtrez et massez chaque soir vos mains et vos pieds pour les adoucir et les hydrater. Conservez votre préparation dans un flacon en verre.

**Lait au concombre** : Mettez un concombre dans votre centrifugeuse et recueillez-en le jus. Ajoutez 5 cuillères à soupe de lait en poudre et un demi-verre d'eau pour lier. Pour éviter



l'apparition d'éventuels boutons, vous pouvez ajouter deux gouttes d'huile essentielle de thym.

Appliquez ce lait avec un coton sur votre visage et votre cou puis rincez avec votre tonique.

**Masque au concombre** : Découpez une gaze selon la forme de votre visage en faisant des trous pour les yeux et la bouche.

Râpez très finement 100 g de concombre, appliquez-les sur votre visage puis posez la gaze afin que celle-ci retienne bien le masque. Laissez poser 20 minutes et rincez avec un tonique.

**Masque raffermissant** : Appliquez des pelures de concombre sur votre cou, recouvrez-les d'une gaze pour les maintenir en place. Laissez poser une bonne demi-heure.

**Lotion peaux grasses** : Les peaux grasses peuvent essayer ceci : mixez 1 demi-concombre et ajoutez 2 cuillères à café de jus de citron. Appliquez cette lotion sur le visage, laissez environ 10 minutes et ensuite rincez.

**Astuce peau fatiguée** : Pour redonner tonus à votre peau, lorsqu'elle est fatiguée ou froissée après une fête, prenez un concombre et découpez des rondelles puis posez-les sur votre visage pendant 20 minutes. Rincez à l'eau claire.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

● Pokahontas est une variété de fraise que les Amérindiens (les Indiens d'Amérique) aimaient beaucoup parce que c'était la première de l'année à mûrir ! Sa cueillette se faisant au mois de juin, c'était l'occasion pour eux de faire la fête autour de ce premier fruit de l'année. On l'appelle aujourd'hui la fraise sauvage ou fraise des bois.

### Haleine fraîche

● Mettez dans une théière 5 à 9 étoiles de badiane (anis étoilé), une dizaine de fleurs de mauve (khobeiza) séchées puis ajoutez l'eau bouillante. Laissez infuser très peu de temps (deux minutes environ). Cette infusion proposée à la fin du repas laisse une haleine fraîche et parfumée.

### SACHEZ QUE...

● Depuis des années, les propriétés anti-inflammatoires et antalgiques du cynorhodon en cas d'arthrose sont connues. Une équipe médicale de l'hôpital universitaire Charité à Berlin a prouvé que le cynorhodon est aussi indiqué comme traitement d'appoint en cas de rhumatisme inflammatoire. Lors d'une étude en double aveugle, 89 patients ont été traités pendant six mois, soit avec 5 g de poudre de cynorhodon en provenance du Danemark ou avec un placebo (substance inactive). Alors que l'état de ces derniers s'est détérioré, les médecins ont observé une nette amélioration grâce à la prise de cynorhodon.

### MALADIES CARDIOVASCULAIRES

## Ne broyez pas du noir

Pour protéger son cœur, il ne faut pas fumer, manger équilibré et avoir une activité physique... et il faut éviter de broyer du noir ! C'est la conclusion de chercheurs américains qui ont évalué l'impact des émotions négatives sur les maladies cardiovasculaires.

Dans le détail, les scientifiques ont étudié 300 hommes en bonne santé, qu'ils ont soumis à des tests psychiques et physiques.

Et ils ont pu montrer que l'humeur dépressive, mais aussi les idées hostiles et agressives entraînaient une hausse des processus inflammatoires dans l'organisme.

Plus précisément, cela augmentait la concentration de marqueurs de l'inflammation : l'interleukine 6 et la protéine C-réactive. Ces deux composés sont directement liés à la santé cardiovasculaire.

Les scientifiques ont montré que le plus délétère est le cocktail dépression plus hostilité. Les personnes qui associent ces deux facteurs voient ainsi leurs marqueurs de risques coronaires grimper en flèche...

Préserver son cœur passe ainsi par mieux gérer ses émotions. Chasser la déprime et l'hostilité sont deux incontournables pour préserver son capital santé.