

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Jus de santé aux carottes

**Ingrédients :** 4 carottes, un peu de citron et quelques feuilles de menthe.

**Apports :** vitamines B1, B6 et K.

**Préparation :** épluchez, lavez les carottes et passez-les à la centrifugeuse avec 2 feuilles de menthe.

Selon vos préférences, vous pouvez ajouter un peu de citron.

### MESSIEURS, RASEZ-VOUS !

#### Pour éviter une crise cardiaque

● Messieurs, veillez à vous raser tous les jours ! Plus qu'esthétique, cette habitude aurait des répercussions sur votre santé. Des chercheurs de l'université de Bristol (Angleterre) ont étudié le lien entre rasage, maladies coronariennes et accidents vasculaires cérébraux chez près de 2438 hommes de 45 à 59 ans. Après 20 ans de suivi, 835 hommes sont décédés : 31,3% appartenaient au groupe qui se rasait quotidiennement et 45,1% à celui qui se rasait moins souvent. En tenant compte des niveaux de testostérone, des facteurs sociaux, du diabète et des antécédents de maladies cardiovasculaires, la mortalité toutes causes confondues est augmentée de 24% chez les moins assidus, de 30% pour la mortalité d'origine cardiovasculaire, de 8% pour le cancer du poumon et de 68% pour les accidents vasculaires cérébraux ! Virtuoses pour analyser les données, les épidémiologistes anglais ont bien du mal à expliquer les bienfaits d'un rasage quotidien... Les mauvais rasés sont plus souvent fumeurs, de petite taille, avec un travail manuel ou physique, célibataires et moins actifs sexuellement que leurs collègues rasés frais.

Malgré l'absence de preuves, les chercheurs précisent qu'un faible effet hormonal pourrait jouer, s'appuyant sur la fréquence moins importante des orgasmes et la poussée moins importante de la barbe comme indicateur d'une carence en testostérone. Caractéristique pouvant favoriser la formation de plaques d'athérome dans les artères (dépôts de graisse). Mais au vu des analyses statistiques, aucune différence de dosage de la testostérone ne peut appuyer cette hypothèse... Le principal auteur de l'étude, le Pr Ebrahim, était déjà à l'origine d'une découverte sur la protection cardiovasculaire liée à trois relations sexuelles par semaine... Un spécialiste des études non barbantes, donc !

### Les Capricornes ont plus de pannes sexuelles

● Selon une enquête singulière réalisée par Firstmed Consulting, une clinique britannique spécialisée en ligne, les Capricornes auraient aussi plus de risque de souffrir de dysfonctionnements érectiles.

Souvent décrits comme le plus stable et le plus sérieux des signes du zodiaque, les Capricornes sont généralement patients et prudents, ambitieux et disciplinés, voire conventionnels et rigides. Ces personnages indépendants peuvent avoir de multiples qualités, mais le maintien d'une érection de qualité pourrait ne pas être l'une d'entre elles. Enclins à plus d'anxiété, ce trait de caractère pourrait renforcer le cercle vicieux de l'impuissance, qui implique qu'un premier échec va entraîner un stress qui sera la cause d'un second échec, etc.

A l'autre bout du classement, le signe de feu Sagittaire émerge comme des étalons infailibles. Les Sagittaires possèdent généralement une nature idéaliste et optimiste, qui leur permet d'éviter l'anxiété qui étreint la plupart des hommes après une panne sexuelle occasionnelle.

### LA POIRE

#### Apports et bienfaits

● La poire est nourrissante, laxative et diurétique. Comme la pomme, elle aurait des vertus décongestionnantes. Elle est riche en vitamines A, B, C. Elle contient du fer, du magnésium, du potassium, du manganèse. Elle est un fruit de choix pour lutter contre l'arthrite et les rhumatismes car le tanin et le sel de potasse qu'elle contient aident à dissoudre l'acide urique au fur et à mesure qu'ils se forment...

**Lait à la poire :** épluchez et mixez une poire. Ajoutez un yaourt puis 1/2 citron. Mélangez bien et versez cette préparation dans un flacon en verre. Mettez votre lait au réfrigérateur et utilisez-le comme votre démaquillant habituel (à utiliser rapidement).

**Petit truc et cocktail maison :** l'infusion pendant 1/4 d'heure des épluchures de deux poires aurait des propriétés diurétiques... Les feuilles de poirier utilisées en décoction (à raison de 100 g par 1/2 litre d'eau) sont également diurétiques et auraient une incidence dans les cas de cystite. Pour concocter un jus de fruit savoureux, coupez quatre pommes et deux poires en morceaux et passez-les dans votre centrifugeuse. Recueillez le jus des fruits, ajoutez un peu de jus de citron et servez aussitôt.

### RECETTES DE BEAUTÉ

## Bien-être et plaisir assurés

*Dans la quiétude de votre intérieur, préparez et appréciez ces recettes de beauté gourmandes à base de fruits. Délicates pour votre visage, vous câlinerez votre peau avec ces recettes-maison toutes douces.*

Afin que votre masque soit efficace, posez-le sur une peau parfaitement démaquillée en évitant le contour de vos yeux.

Appliquez sur l'ensemble de votre visage et n'oubliez pas votre cou. Détendez-vous durant le temps de pose : évitez de parler ou de bouger...

#### Masque adoucissant à la pêche

● **Ingrédients :**  
- 1 pêche mixée  
- 1 jaune d'œuf

● **Conseil d'utilisation :** Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche.

Le jus de pêche resserre les pores de la peau, les vitamines et minéraux du fruit nourrissent et éclaircissent le teint.

#### Masque revitalisant à la pêche

● **Ingrédients :**  
- 1/2 pêche mixée  
- 2 cuillères à café de crème fraîche entière  
- 2 cuillères à café de miel  
- 1 cuillère à café d'huile d'onagre (en pharmacie).

● **Conseil d'utilisation :** Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

Le jus de pêche resserre les pores de la peau, le miel et la crème fraîche nourrissent et l'huile d'onagre régénère.

#### Masque spécial peau grasse au pamplemousse

● **Ingrédients :**  
- le jus d'un 1/2 pamplemousse  
- 1 yaourt nature  
- de la farine de blé.

● **Conseil d'utilisation :** Mélangez le jus de pamplemousse avec le yaourt et liez avec la farine (1 à 2 cuillères à soupe). Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche.

Le pamplemousse est antiseptique et astringent, le yaourt combat les bactéries et apaise, la farine de blé a un effet tenseur.

#### Masque éclat au pamplemousse

● **Ingrédients :**  
- le jus d'un 1/2 pamplemousse  
- 1 jaune d'œuf

● **Conseil d'utilisation :** Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche.

Le pamplemousse éclaircit le teint, le jaune d'œuf nourrit l'épiderme.

#### Masque spécial peau grasse aux fraises

● **Ingrédients :**  
- quelques fraises mixées  
- 1 blanc d'œuf battu en neige  
- 1 cuillère à café de jus de citron  
- 1 cuillère à soupe de miel.

● **Conseil d'utilisation :** Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche. La fraise lutte contre le vieillissement cellulaire et prévient les rides. Le blanc d'œuf resserre les pores, le citron purifie et le miel est un antiseptique naturel.

#### Masque purifiant aux fraises

● **Ingrédients :**  
- 3 fraises mixées  
- 2 cuillères à soupe d'argile blanche  
- 2 cuillères à café de miel.

● **Conseil d'utilisation :** Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez agir 15 minutes puis rincez à l'eau fraîche. Le miel possède des vertus antibactériennes, la fraise est reconnue pour ses propriétés revitalisantes et astringentes, l'argile nettoie et purifie.

#### Masque bonne mine à l'orange

● **Ingrédients :**  
- Le jus d'une orange  
- 1 bonne cuillère à soupe de miel d'orange.

● **Conseil d'utilisation :** Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau fraîche.

L'orange riche en vitamine C éclaircit le teint, le miel nourrit et revitalise.

### Un délice pour les lèvres

● Si vos lèvres sont sèches, mélangez un tout petit peu de miel à une noisette de beurre de karité et appliquez sur les lèvres. Un pur délice nourrissant.

### LE POIVRE DE CAYENNE

#### Peut-il soigner les maux de tête ?

Les gens souffrant de maux de tête chroniques pourraient bientôt avoir une nouvelle alternative. On croit que l'ingrédient actif dans le poivre de Cayenne, capsaïcine, pourrait soulager le mal de tête grâce à une action sur la substance P, un neurotransmetteur dont le travail est d'envoyer un signal de douleur.

Plusieurs sont sceptiques mais de nombreuses études ont été faites et démontrent ce résultat. Une étude principale en 1998 a été publiée dans le *Clinical Journal of Pain* où on révélait 33 études précédentes qui avaient toutes démontré que le « capsaïcine » agissait mieux que le placebo pour réduire les maux de tête.

### BÉBÉS INTELLIGENTS

## Conçus par les mères qui mangent du poisson

Une diète incluant beaucoup de poisson est non seulement bonne pour « les petites cellules grises », c'est aussi bon pour le cerveau de votre futur bébé. Une étude auprès de 11.875 femmes enceintes a démontré que même en ne mangeant que 340 g par semaine de poisson, le développement de leur enfant s'est amélioré.

Les chercheurs ont conclu que les bénéfices pour la mère et spécialement pour l'enfant dépassent grandement tout risque de contamination par le mercure. Ils croient aussi que l'avertissement fait par les Etats-Unis de restreindre la consom-

mation de poisson à moins de 340 g par semaine doit être examiné. L'étude a découvert que les femmes qui ont suivi l'avis et gardé leur consommation de poisson à moins de 340 g ont eu des enfants qui étaient forts probablement dans la quartile inférieur de l'intelligence verbale. Ils étaient aussi probablement sujets à des résultats moindres dans le cas de leur motricité, de communication et facilité de développement social.

Le poisson est un aliment riche en acides gras omega-3, qui sont essentiels au développement des neurones.