

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Shampooing aux plantes

* Ingrédients

• 50 cl de base lavante naturelle (en pharmacie ou parapharmacie)

- 1 cuillère à café de glycérine végétale
- 1 branche de romarin
- 1 branche de sauge
- 2 branches d'orties
- 1/4 de cuillère à café d'huile essentielle de lavande (réduit les irritations du cuir chevelu et les démangeaisons).

1. Faites une décoction des plantes dans 50 cl d'eau bouillante pendant quinze minutes.

2. Couvrez et laissez infuser quelques minutes.

3. Ajoutez la base lavante naturelle, la glycérine ainsi que l'huile essentielle de lavande.

4. Mélangez et versez dans un flacon à pompe.

Votre shampooing est prêt.

Conservez-le au frais à l'abri de la lumière et de l'humidité.

LES LENTILLES Riches en fibres

Les lentilles constituent un bon plat de résistance en hiver. Riches en fibres, elles régularisent les fonctions intestinales et sous forme de purée, sont bien tolérées par les estomacs et les intestins fragiles à condition de bien mastiquer pour bien les insaliver, ce qui favorise la digestion.

Si malgré tout, elles vous posent des problèmes de fermentation (flatulences), vous pouvez ajouter un peu de sarriette (zaatar sauvage) lors de la cuisson ou un peu de noix de muscade râpée dans votre assiette.

NOTÉ POUR VOUS

● Une équipe japonaise a réalisé une étude sur la curcumine. Son but : évaluer son action sur la diminution des rechutes chez des patients atteints de rectocolite hémorragique. La curcumine est une substance présente dans le curcuma (erq asfar) ou le safran des Indes (en anglais turmeric) qui permettrait de réduire le taux de rechute de la rectocolite hémorragique ! C'est ce que démontre une étude réalisée par une équipe japonaise. L'objectif de cette dernière était d'évaluer l'efficacité de la curcumine comme traitement d'entretien chez des patients présentant des colites ulcéreuses (UC).

Lait démaquillant

Râpez un demi-concombre et mettez-le à chauffer dans une casserole avec l'équivalent de 2 verres de lait. Portez à ébullition 5 minutes puis filtrez et versez le contenu dans un flacon en verre teinté.

Le concombre hydrate et le lait adoucit la peau.

SACHEZ QUE...

● Une tomate abîmée contient une moisissure dangereuse : la mycotoxine. Cette moisissure sécrète un poison : la patuline. Ses effets secondaires : irritation de la peau, nausées, troubles des reins et du foie. Si une tomate présente une partie qui commence à moisir ou des taches marron foncé, jetez-la. Et il convient d'y faire attention car même une cuisson de plus d'une heure n'élimine pas la patuline.

Un inconvénient : les concentrés de tomates, sauces toutes prêtes et jus de tomates que vous achetez dans le commerce peuvent également contenir de la patuline. Et cela, bien que généralement les usines disposent d'entrepôts spéciaux afin de réduire ce risque (ils sont sombres avec une teneur réduite de l'air en oxygène et en gaz carbonique). La patuline provoque la formation de tumeurs cancéreuses chez les rats. Mais les avis sont partagés quant à son effet sur les humains.

L'HUILE DE SÉSAME Pour un bon sommeil

● Pour vous aider à trouver le sommeil, utilisez un peu d'huile de sésame pour effectuer un petit massage sur la plante des pieds. Pénétrante, l'huile de sésame tend à calmer les nerfs pour que vous puissiez bénéficier d'un sommeil satisfaisant.

JUS FRAIS

La santé au fond du verre

Les jus de fruits et de légumes frais sont des aliments très concentrés, qui peuvent vous protéger de certaines maladies, voire soigner les petits maux courants.

Les jus de fruits et de légumes frais ne sont pas seulement des plaisirs du palais. Ce sont aussi de véritables concentrés de santé. A condition de savoir les préparer dans les règles de l'art.

Voici donc quelques recettes simples, à consommer sans modération.

Un jus anti-stress

Pour lutter contre ce gri-gri de moral, de tonus et de santé, préparez-vous un jus de carottes, céleri et cresson.

Ingrédients :

- 1 botte de céleri (krafess)
- 1 botte de cresson (guerniouèche)
- 2 carottes.

Lavez les légumes et pressez-les séparément avant de les mélanger.

Ce jus est très riche en vitamine C, bêta-carotène, magnésium, phosphore ... Autant de nutriments qui favorisent la détente du système nerveux et protègent contre les radicaux libres.

Un jus pour avoir une belle peau

L'idéal : un bon jus de cerises, à condition d'avoir le temps de dénoyauter les fruits ! En plus d'être agréable au goût, le jus de cerises est détoxiquant. C'est un antiseptique naturel. Il a un effet adoucissant et lissant sur la peau.

Ingrédients :

- 250 g de cerises

Lavez les cerises avant de les dénoyauter, puis pressez-les et buvez tout de suite.

Ce jus est très riche en bêta-carotène, acide folique, magnésium, phosphore et potassium. On y trouve aussi, en moindre quantité, des vitamines du groupe B, fer et zinc.

Un jus contre la constipation

Ce jus épais et sucré associe prune, pomme et figue. Il aide à équilibrer le système digestif. Ses nombreuses fibres augmentent le bol intestinal et facilitent le transit. Il est délicieux et d'une belle couleur sombre.

Ingrédients :

- 2 prunes
- 1 pomme
- 3 figues très mûres.

Pelez d'abord les figues et passez-les en premier à la centrifugeuse. Puis ajoutez les prunes dénoyautées et en dernier la pomme épinée et coupée en morceaux.

Encore un jus très riche en vitamines : C, E, A, vitamines du groupe B, plus du calcium, magnésium, phosphore, potassium, ainsi que du zinc et du cuivre.

Un jus contre les crampes

Melon et raisin se rencontrent pour ce jus bourré de magnésium, dont la carence provoque des crampes. Choisissez un melon assez mûr. La saveur dépendra de

la variété du melon choisi. Le raisin, diurétique et purifiant, aide à l'élimination des toxines musculaires dont l'accumulation est également à l'origine des crampes.

Ingrédients :

- 1/2 melon
- Une petite grappe de raisin bien juteux.

Enlevez l'écorce du melon et les pépins, puis coupez-le en morceaux. Puis détachez les grains de raisin de la grappe. Pressez d'abord le melon puis ajoutez les grains de raisin.

Outre le magnésium, ce jus apporte aux muscles fatigués des vitamines du groupe B, du phosphore, du potassium et des vitamines C et E.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

● Les fanes de navet sont riches en sodium et en fer, ce qui serait particulièrement important pour les femmes, dont le fer est fortement éliminé avec le sang des règles. Rappelons aussi que le fer sanguin est rapidement éliminé avec les excès sportifs, chez l'homme et chez la femme, de même qu'avec des boissons excitantes telles que le café et même le thé (probablement aussi d'autres boissons vantées pour leur «action énergétique»).

DU MAÏS AU POP-CORN Un peu d'histoire...

Avant de devenir un aliment essentiel du continent sud-américain ou un produit de grande consommation dans les salles de cinéma, le maïs était une plante sauvage fort peu appétissante...

Il y a au moins 9 000 ans, des habitants du Mexique ont domestiqué le téosinte dont l'épi était bien maigre comparé au maïs actuel. C'est pourtant cette herbe dépourvue de grains ronds et tendres, le téosinte, que des hommes ont commencé à cultiver il y a au moins 9 000 ans au Mexique, dans le bassin du fleuve Balsas, pour finalement obtenir une céréale sucrée et nourrissante.

L'équipe de Dolores Piperno (Smithsonian's Museum of Natural History, Washington) a découvert de nouvelles preuves archéologiques de cette très ancienne domestication, par ailleurs confirmée par les études génétiques sur les variétés de maïs et de téosinte.

C'est dans la vallée du Balsas, où pousse le téosinte, que les chercheurs ont concentré leurs recherches. Sous un gros rocher, appelé l'abri de Xihuatoxtla, ils ont découvert des restes de maïs, sous forme de phytolithes (cailloux de silice formés dans les tissus de la plante) et de grains d'amidon restés accrochés à des outils servant pour préparer la plante. Vieux de 8 700 ans, ces fossiles sont les plus anciennes preuves archéologiques connues à ce jour témoignant des débuts de la domestication du maïs.

Toujours selon Piperno et ses collègues, qui publient leurs travaux dans les PNAS, les premiers agriculteurs n'utilisaient pas seulement la tige de le téosinte pour fabriquer une boisson fermentée mais consommaient aussi le maigre épi. En effet, les outils de Xihuatoxtla portent la trace des grains de la plante, pas de la tige.

Coriandre pour la démangeaison

● Prenez une botte de coriandre (kosbar, et écrasez-la pour faire sortir le jus. Puis étalez la pâte sur l'endroit de la démangeaison.

Diabétiques, pas de café le soir !

Les personnes souffrant de diabète de type 2 devraient réfléchir à deux fois avant de boire du café.

Un essai clinique vient de mettre en évidence que la caféine provoque des hyperglycémies néfastes, en particulier après le dîner. Les diabétiques doivent-ils abandonner le café pour mieux contrôler leur glycémie ? Cette question qui agite médecins et diabétoques depuis plusieurs années pourrait être définitivement close. Une étude publiée dans la revue *Diabetes Care* vient de démontrer que la caféine augmente de manière significative la glycémie des diabétiques.

James Lane et ses collaborateurs ont sélectionné 10 amateurs de café souffrant d'un diabète de type 2 qui avaient

adopté une alimentation et une activité physique destinées à éviter les hyperglycémies.

Le premier jour, les volontaires ont reçu chacun des gélules de caféine équivalentes à 4 tasses de café, le second jour un placebo. Tous avaient reçu la même boisson au petit-déjeuner mais étaient libres de manger ce qu'ils voulaient au déjeuner et au dîner. Un système électronique placé sous la peau des volontaires permettait de mesurer en continu l'évolution de leur glycémie durant 72 heures.

Résultat : lorsque les volontaires consomment de la caféine, leur glycémie augmente de 8 % en moyenne. C'est après le repas du soir que les effets sont les plus marqués avec une élévation de la glycémie équivalente à 26 % contre

seulement 9 % après le petit déjeuner et 15 % après le déjeuner.

«Nous ne sommes pas encore en mesure d'expliquer le mécanisme d'action du café, explique James Lane. Il est possible que la caféine interfère avec les processus qui permettent normalement au glucose de passer du sang vers les muscles et les autres cellules. Il est également possible que la caféine déclenche la libération d'adrénaline, une hormone du stress connue pour booster la glycémie.»

Ses recommandations : «Notre étude suggère qu'un des moyens de diminuer le glucose sanguin est de simplement arrêter de boire du café ou des boissons contenant de la caféine. Ce n'est peut-être pas facile mais ça ne coûte rien, et ça n'a aucun effet secondaire.»