

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Le vinaigre de lavande

Pour éliminer le calcaire de l'eau, et rendre la peau douce. Il s'emploie en lotion sur le visage et le corps ou dans l'eau du bain. Vous pouvez également utiliser ce vinaigre pour frictionner chaque matin le cuir chevelu de vos enfants si les poux sévissent dans leur école.

- Fleurs de lavande (khezzama) : 100 g
- Essence de lavande : 30 gouttes
- Vinaigre de cidre (ou de pomme) : 1 litre.

Faites macérer les fleurs de lavande dans le vinaigre de cidre pendant 10 jours en agitant de temps en temps. Ajoutez l'essence de lavande. Laissez en contact une nouvelle journée. Filtrez.

LE GINGEMBRE

Contre la nausée et le mal des transports

Mal des transports, nausées, problèmes de digestion ? Le gingembre (skandjibir) fait des petits miracles ! Il n'entraîne aucune somnolence. Voici comment l'apprêter.

Pour préparer une décoction de gingembre, il suffit de couper une racine en rondelles grossières, sans enlever la pelure, et de faire bouillir pendant 5 à 10 minutes. Gardez le couvercle sur la casserole afin de conserver les huiles essentielles volatiles. On verse dans la tasse et on ajoute, pour adoucir, un peu de miel.

Solution plus pratique pour les voyages en voiture : mâchez un morceau de gingembre confit. Et si vous avez mal au cœur au point de ne pouvoir avaler une simple tisane : placez un morceau de gingembre frais sous la langue.

Les vertus du gingembre sur le système digestif sont reconnues : la plante agit comme un antinauséux, et elle peut aussi aider à calmer les crampes intestinales de même qu'à favoriser un bon fonctionnement du foie.

UNE INFUSION D'HIBISCUS

Contre l'hypertension

L'infusion d'hibiscus (karkadé) pourrait faire baisser la pression artérielle, diminuant ainsi le risque de maladies cardio-vasculaires. Si vous êtes inquiets pour votre pression artérielle, il est peut-être temps de vous mettre à l'heure anglaise en buvant trois tasses d'infusion d'hibiscus par jour !

Des chercheurs de l'université Tufts à Boston ont réalisé une étude sur 65 hommes et femmes en bonne santé qui avaient cependant une pression artérielle légèrement plus haute que la moyenne. La moitié des participants a bu trois tasses d'infusion d'hibiscus par jour et l'autre moitié, un placebo aromatisé. Après six semaines, les chercheurs ont remarqué que la pression artérielle du groupe qui a bu l'infusion d'hibiscus a baissé.

«Ces changements de pression, même légers et s'ils sont maintenus dans le temps peuvent agir sur l'hypertension, réduisant ainsi le risque d'accident vasculaire ou de crise cardiaque», conclut le professeur Diane McKay de l'université Tufts de Boston.

CHOLESTÉROL-DIABÈTE

Consommez les haricots verts

● Les haricots verts sont riches en vitamine A, B, C, en calcium, potassium, fer, magnésium.

Ils drainent les reins, sont un tonique hépatique et sont très recommandés aux personnes ayant du cholestérol ou du diabète.

Conseils :

Il ne faut pas les faire trop cuire mais les laisser un peu croquants.

Ne jamais les faire tremper au risque de les voir perdre toutes leurs vitamines.

Essayez de les consommer le plus frais possible. Le haricot vert est un légume assez fragile qui ne se conserve pas plus de deux jours au réfrigérateur.

L'idéal est de les faire cuire à la vapeur. On peut consommer du jus de haricot vert. En principe, on conseille la moitié d'un verre par jour.

BEAUTÉ NATURELLE

Les cosmétiques «maison»

Tandis que la restriction budgétaire sonne l'alerte, les neurones s'activent pour trouver des «plans B» afin de soulager notre portemonnaie ! Réaliser ses produits de beauté soi-même fait partie de la stratégie anti-crise, avec pour autre bienfait la découverte de cosmétiques 100% naturels. A chaque épreuve, son bénéfice ! L'essentiel étant de le découvrir...

Le lait démaquillant

Râpez un demi-concombre et mettez-le 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.

Le contour des yeux

Appliquez une rondelle de concombre ou un sachet de thé humidifié sur chaque paupière et laissez poser quelques minutes pour obtenir un effet décongestionnant.

Et en cas de cernes, trempez 2 disques de coton dans du lait de soja et placez-les 10 minutes sous chaque œil.

Le gommage corporel

Récupérez la pulpe de 5 figues et appliquez-la sur votre corps, les grains feront un excellent exfoliant ! Autre recette : mélangez 3 cuillères à café de poudre d'amande avec 3 cuillères à café de miel et frottez puis rincez !

La manucure

Pour avoir de jolis ongles bien blancs, trempez-les dans un petit bol d'eau avec un jus de citron et ajoutez 1 à 2 gouttes d'huile d'argan pour les fortifier.

Le dentifrice blanchissant

Saupoudrez du bicarbonate sur une brosse à dents humide et brossez vos dents comme à l'accoutumée. Non seulement elles seront propres mais les dépôts bactériens seront neutralisés.

La crème amincissante

Le café a la capacité de digérer les graisses et de raffermir l'épiderme. Mélangez dans une bouteille du marc de café et du jus de citron, remuez et laissez reposer 24 heures. Appliquez ensuite cette préparation en massant ventre, cuisses et fesses.

Le sérum anti-âge

Massez chaque soir votre visage avec quelques gouttes d'huile d'olive. Riche en vitamine E et oméga 3, elle nourrit votre épiderme et l'hydrate en profondeur pour avoir un joli teint de pêche au réveil !

L'anti-acné

Mixez 5 fraises, ajoutez une cuillère à café de miel et étalez cette préparation en couche épaisse pour débarrasser votre peau des points noirs disgracieux !

Le shampooing pour cheveux cassants

Pour nourrir les cheveux secs et cassants, faites un masque à l'huile d'olive que vous laisserez poser durant 3 heures ; renouvelez cette opération une fois par semaine pendant un mois.

Le shampooing pour cheveux gras

Si vous avez les cheveux

gras, une fois par semaine, diluez de l'argile en poudre dans l'eau additionnée d'une pincée de sel marin. Il faut obtenir une pâte épaisse. Répartissez sur les cheveux en massant. Laissez agir un quart d'heure et rincez à fond en ajoutant quelques gouttes de vinaigre dans la dernière eau.

Le shampooing à la camomille

Pour blondir vos cheveux, faites une décoction de 100 g de fleurs de camomille séchées que vous porterez à ébullition pendant 20 minutes, ajoutez le jus d'un demi-citron et filtrez ; après le shampooing, rincez vos cheveux avec ce mélange et laissez agir 15 minutes.

La crème après rasage

Diluez une cuillerée à table de bicarbonate dans une tasse d'eau tiède et appliquez avant et après rasage, cette potion éteint le feu du rasoir et adoucit la peau.

SÈCHERESSE DE LA MUQUEUSE

NASALE

Appliquez de la vaseline

● C'est peut-être l'effet le plus gênant d'un gros rhume car elle provoque des saignements, la formation de croûtes, qui donnent l'impression de devoir se moucher sans cesse, entraînant ainsi une irritation douloureuse du bord des narines. Le meilleur moyen d'éviter cela est d'appliquer de la vaseline, tout simplement, dans chaque narine. Simple, bon marché et super efficace.

Une nouvelle forme de vitamine E découverte dans le kiwi

Des chercheurs italiens ont identifié une nouvelle forme de vitamine E : le delta-tocomonoénoïl, qui a été extraite du kiwi.

On pensait que le kiwi contenait 8 formes différentes de vitamine E : quatre tocophérols et quatre tocotriénols. Des chercheurs de l'université de Naples ont découvert une nouvelle forme appelée delta-tocomonoénoïl.

D'après les chercheurs, ce delta-tocomonoénoïl augmenterait les capacités antioxydantes du kiwi. Seul bémol : cette nouvelle forme de vitamine E se trouve dans la peau du kiwi, pas facile à manger...

«Les résultats de cette étude sont importants parce qu'à part le kiwi et l'avocat, il existe peu de fruits riches en vitamine E...», concluent les auteurs.

Le shopping, c'est hormonal

Les femmes auraient des envies irrésistibles de shopping 10 jours avant leurs règles, selon une chercheuse britannique.

Vous avez craqué pour cette petite robe dont vous n'aviez absolument pas besoin ou pour cette paire de chaussures qui va rejoindre les 40 autres dans votre garde-robe ? Refoulez tout de suite ce sentiment de culpabilité qui commence à poindre : vous n'y êtes pour rien, c'est hormonal. Une chercheuse britannique affirme, en effet, que les envies de shopping sont liées au cycle menstruel.

Le professeur Karen Pine et ses collègues de l'université de Hertfordshire ont rencontré 443 femmes qu'ils ont interrogées

sur leurs habitudes de dépenses tout en analysant leur cycle menstruel. Les chercheurs se sont alors aperçus que les femmes faisaient beaucoup plus d'achats durant la dernière phase de leur cycle menstruel, la phase lutéale. Cette phase commence après l'ovulation et précède l'arrivée des règles.

Pourquoi les envies de shopping sont-elles plus fortes à ce stade ? «Peut-être à cause de l'action sur le cerveau des hormones sécrétées à cette période», suggère Karen Pine. La chercheuse avance également une autre hypothèse : si les femmes se ruinent en petites robes, lingerie, bijoux et autres appareils c'est une histoire d'ovulation. Se rendre attractive pour les mâles au moment de l'ovulation augmenterait en effet les chances de fécondation...

SAVIEZ-VOUS QUE...

● Le poivre est l'ami de ceux qui font attention à leur ligne... Pour une fois que l'on fait autant de compliments à un produit de consommation courante... Il ne faut pas s'en priver surtout qu'aujourd'hui, les poivres sont forts, corsés ou puissants et peuvent donc s'inviter à toutes les tables.

SACHEZ QUE...

● Assez riches en soufre (40mg), les navets sont parfois difficiles à digérer et à l'origine de flatulences désagréables. Ils contiennent très peu de calories. Leur valeur alimentaire n'a rien de bouleversant mais ces hétérosides soufrés dont les navets sont bien pourvus ont, comme c'est le cas pour l'oignon, l'ail, une action préventive contre le cancer.