

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Soupe froide pour mincir

Les recettes pour mincir permettent de renouveler l'ordinaire parfois un peu terne des régimes. Voici donc une excellente recette pour mincir.

En entrée, une soupe froide à la tomate et au basilic, inspirée du gaspacho espagnol, fera une recette pour mincir à la fois originale et raffinée. Pour quatre personnes, 800 grammes de tomates pelées suffiront. On prévoira également une gousse d'ail écrasée, un céleri et un oignon coupés en petits morceaux. Pour accentuer le goût de la tomate, il est conseillé d'ajouter deux cuillères à café de concentré de tomates.

Le basilic frais sera idéal pour accompagner cette soupe froide. Dans une casserole, on verse trois cuillères à soupe d'huile de colza, dans laquelle on fait revenir l'oignon, l'ail et le céleri. Il faut ensuite y ajouter le jus des tomates pelées et le concentré de tomate. Pendant ce temps, les tomates pelées seront grossièrement découpées, puis on les versera également dans la casserole. Au bout d'une quinzaine de minutes, la soupe est prête (mais chaude, il faut la conserver quelques heures au réfrigérateur avant de la consommer). Au dernier moment, vous apporterez la touche finale à votre recette pour mincir en parsemant la soupe de basilic frais.

Le poids a-t-il une influence sur la cellulite ?

Il semble que la cellulite se retrouve autant chez les femmes minces que chez celles qui affichent un surplus de poids. La prise de poids ne serait pas à l'origine de la cellulite, affirment les experts. Cependant, elle pourrait la rendre plus apparente.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Une des propriétés les moins connues de l'ananas est sa propriété de lutter contre certains parasites. Particulièrement les parasites de types amibes et protozoaires. Faire une cure d'ananas est un excellent moyen, entre autres, de se débarrasser de nombreux parasites dissimulés dans notre organisme à notre insu.

SACHEZ QUE...

La racine de betteraves est également un reminéralisant puissant, aux vertus tonifiantes et énergétiques. Vous pouvez en absorber à peu près autant que vous pouvez, sans autre effet secondaire qu'une... coloration rouge des urines. Ne vous laissez pas impressionner par la chose. Cette coloration cessera dès que vous ne consommerez plus de betterave.

Gommage Lissant

- 4 cuillères à soupe de sel fin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Mélanger le sel et l'huile d'olive, puis appliquer sur le visage en faisant de petits ronds. On peut ensuite rincer ou retirer le surplus avec du coton. A noter que l'on peut remplacer l'huile d'olive par de l'huile de jojoba ou de bourrache. Une autre internaute nous suggère de remplacer le sel par des flocons d'avoine ou de la pulpe de noix de coco râpée... Ça donne envie, non ?

Les amandes pour garder la ligne

Le déséquilibre alimentaire est à l'origine de la prise de poids qui mène souvent à l'obésité. Reconnue comme une maladie grave qui entraîne des complications sévères parfois mortelles, l'obésité est un enjeu de santé publique majeur à l'échelle mondiale. Récemment, des recherches ont prouvé que l'amande est un bon modérateur d'appétit dont la consommation n'entraîne pas de prise de poids.

MAL DES TRANSPORTS

Faites bonne route

Partir en vacances en voiture, en train, en avion ou en bateau peut devenir alors un véritable calvaire. Pour éviter de vous sentir nauséeux pendant tout le trajet, faites appel aux remèdes naturels, ils vous aideront à faire bonne route.

Avant de monter dans un avion, dans un bateau, ou même à la simple idée de prendre le départ, certaines personnes sont particulièrement angoissées. Caractérisée par un sentiment de danger indéfinissable, accompagné d'une oppression, l'angoisse engendre alors des palpitations, des sueurs froides et, dans certains cas, des étourdissements.



Photo : DR

✦ Soulager les nausées

Mal au cœur, vertiges, ça y est, vous êtes en route et vous vous sentez mal. Essayez de ne pas vous laisser envahir par la nausée, restez assis bien droit et fixez l'horizon. Un ou deux gestes simples pourront également vous soulager.

✦ Massage au citron

Très efficace en application locale, l'huile essentielle de citron (HE) se révèle redoutable en massage pour lutter contre les

envies de vomir pendant les trajets.

* Préparation :

- 100 ml d'huile végétale d'amande douce
 - 10 gouttes d'HE de citron
 - 1 flacon à pompe vide
1. Versez 10 gouttes d'HE de citron dans l'huile végétale.
 2. Versez le contenu dans le flacon à pompe.
 3. Remuer énergiquement pour mélanger.
 4. Déposer un peu d'huile sur l'estomac pendant le trajet et masser plusieurs minutes dans le sens des aiguilles d'une montre.

LE GLAUCOME

Agir sur la pression intra-oculaire

Le glaucome est une maladie assez fréquente, touchant surtout les adultes après 40 ans. Il s'agit d'une maladie grave de la vision, entraînant une destruction lente du nerf optique qui détériore le champ visuel, avec menace de cécité à terme. Il ne s'accompagne d'aucune douleur et la vision des détails peut se conserver durant de longues années, c'est pourquoi il est impossible de savoir si l'on est atteint d'un glaucome débutant. Seul un examen pratiqué par un ophtalmologiste peut en révéler la présence. Il existe plusieurs causes à l'apparition du glaucome, mais parmi les facteurs de risque, une pression oculaire trop élevée est de loin la plus fréquente et la plus importante.

On ne peut pas venir à bout d'un glaucome, les destructions du nerf étant irréversibles.

En revanche, on peut agir sur la pression intra-oculaire pour la ramener à un niveau qui ne dégrade plus l'œil.

• Pour agir directement sur la pression sanguine, on peut prendre du ginkgo biloba, dont les effets sur la santé du cœur et des artères ne sont plus à prouver.

Prendre chaque jour deux à trois gélules de cette plante (en pharmacie).

En parallèle, comme le dérèglement de la pression est une conséquence d'un dérèglement du système nerveux, on conseille un traitement de fond qui soulagera les reins et qui modulera ainsi la réponse de l'organisme au stress. Une tisane équilibrante des reins est ici toute recommandée.

• La feuille d'olivier : (olea europaea à raison de 2 gélules par jour), qui possède des vertus toniques immunitaires en plus d'un effet sur la tension, devrait ici être essayée (en pharmacie).

Être en couple et penser à ses soucis protégerait des démences

Les célibataires quadragénaires auraient deux fois plus de chance de montrer des signes de sénilité dans le futur que ceux en couple. Les personnes qui ruminent leurs problèmes auraient moins de chances de perdre la tête. Deux études surprenantes sur les risques de démence de personnes âgées ont été présentées lors de la Conférence internationale sur la maladie d'Alzheimer, fin juillet à Chicago.

Une première étude, relayée sur le site Internet de l'International conference on Alzheimer's disease 2008, s'est portée sur les risques de développement de démences. Des chercheurs suédois ont questionné près de 1 500 personnes âgées de 40 à 50 ans sur leur vie, dans les années 1970 et 1980. Vingt à trente ans plus tard, les participants qui vivaient avec un conjoint au milieu de leur vie sont moins atteints de démence que ceux qui étaient célibataires, divorcés ou veufs. Après ajustement des données recueillies en tenant compte des effets du poids ou de l'activité physique, les chercheurs estiment que les personnes en couple courent 50 % de risque de moins que les personnes vivant seules de développer une démence plus tard.

Une deuxième étude réalisée sur plusieurs dizaines d'années s'est

conclue en 2008. Dans les années 1970, des chercheurs ont questionné 9 000 participants âgés de 50 ans en moyenne, sur leur état d'esprit. Ils devaient se placer sur une échelle de 1 à 4 allant de «je ne pense jamais à mes difficultés» à «je pense régulièrement à mes difficultés».

Trente ans plus tard, parmi les survivant, 24 % de ceux qui n'y pensaient jamais étaient atteints de démence contre 15 % de ceux qui y pensaient régulièrement.

Selon les chercheurs, ces résultats s'expliquent par le fait que penser à ses soucis maintiendrait une activité cérébrale.

Publicité

**Beaucoup de femmes l'ont déjà adopté.
Découvrez-le à votre tour,
le nouveau produit «INOCLIM» entièrement
naturel contre les bouffées de chaleur**



**Vendu uniquement en pharmacie
Importé et distribué par Soprophal SPA - Aïn-Benian - Alger**