

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Teinture fortifiante pour les cheveux bruns

Le noyer agit en teinture légère et fortifiante sur les cheveux bruns. Pour la réaliser :

1. Broyez finement 200 g de feuilles de noyer.
2. Ajouter une cuillère à soupe d'huile de noix, une cuillère à soupe de miel et versez de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte moelleuse.
3. Appliquez sur vos cheveux secs. Enveloppez d'une poche imperméable puis d'une serviette éponge.
4. Laissez agir une heure au moins avant de rincer et de laver vos cheveux.

A noter : cette quantité, prévue pour cheveux longs, sera diminuée de moitié si vos cheveux sont très courts.

DU JUS DE GRENADE Pour prévenir la grippe

Selon des chercheurs de la Pace University de New York, la richesse du jus de grenade en antioxydants et particulièrement en polyphénols serait une protection efficace contre les virus de la grippe et du rhume.

Ils conseillent de boire un à deux verres de jus par jour en mesure préventive.

La grenade est sous les feux de la rampe depuis quelque temps pour les nombreuses propriétés médicinales qui lui sont attribuées. Elle est également efficace en prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers, dont celui de la prostate.

Soigner un rhume avec un sirop d'oignon

Grecs, Romains, Egyptiens... les médecins utilisaient l'oignon comme plante médicinale. Cuit, il a des vertus nettoyantes qu'ils utilisaient comme vermifuge. Mais ce n'est pas tout : il calme aussi les palpitations cardiaques, l'hypertension, l'insomnie, les troubles gastriques, la toux...

Préparez votre sirop d'oignon en coupant plusieurs oignons en rondelles puis couvrez de sucre roux. Vous pouvez boire plusieurs cuillerées à soupe par jour du sirop ainsi obtenu.

EN SAVOIR PLUS

Le poivron est bon pour la mémoire. Il contient la lutéoléine qui agit en activant des circuits neuronaux impliqués dans l'apprentissage. En plus, le poivron est aussi une source d'anticancer. Les capsates sont des substances chimiques dans le poivron qui peuvent provoquer la mort des cellules tumorales et ainsi permettre d'éviter le développement des tumeurs cancéreuses. Les capsates sont très proches des capsinoides contenues dans le piment et elles ont le même effet ; mais il se situe parmi les végétaux les mieux pourvus en fibres qui stimulent efficacement le transit intestinal et font de lui un précieux allié de l'élimination. Tout cela pour un apport énergétique très bas. Et, par ailleurs, il est un champion de la teneur en vitamine C et une excellente source de carotène (provitamine A) (vitamine P).

A savoir que plus un poivron est mûr et plus rouge, plus il contient de ces précieux pigments.

Manger du gingembre pour soulager l'arthrose

C'est prouvé, certains aliments peuvent vous aider à diminuer les effets de certaines maladies. Pour l'arthrose, il est évident qu'on ne peut pas éradiquer la maladie, mais en diminuer les effets et soulager les douleurs.

Enrichissez votre alimentation en oméga 3 avec des noix, des poissons gras comme le saumon, des crustacés, de l'huile d'olive ou de colza.

Pensez aussi au gingembre (skandjibir), au curcuma (erq lasfar) à ajouter dans vos plats, qui sont presque aussi importants que les fruits et les légumes.

LE FENUGREC

Un effet magique sur l'appétit

Le fenugrec (al halba) est une plante annuelle aux feuilles composées de trois folioles ovales, proches de celles du trèfle, qui peut atteindre 60 cm. de hauteur. Ses feuilles donnent des gousses qui sont mises à sécher, puis battues pour sortir les graines. Leur saveur est amère et rappelle celle du céleri.

Traditionnellement, on utilise les graines de fenugrec pour provoquer les contractions utérines et faciliter l'accouchement.

En plus, on lui attribuait le pouvoir de combattre les infections et inflammations des voies respiratoires, de soigner les blessures cutanées, les douleurs rhumatismales, etc.

Des études en cours pourraient confirmer son rôle dans la régulation de la glycémie et contre l'excès



des triglycérides dans le sang.

Le fenugrec et l'appétit

Le fenugrec a pour effet de stimuler les fonctions digestives et de favoriser l'assimilation des aliments. Ses propriétés apéritives (phosphore, du fer, du soufre, de l'acide nicotinique, des alcaloïdes, saponines) le rendent précieux en cas de manque d'appétit et d'amaigrissement. On le recommande en particulier aux convalescents et aux

personnes âgées. Le fenugrec en augmentant ainsi l'appétit aide les personnes qui le désirent à retrouver un poids de forme. Utiliser donc ce produit miraculeux avant ou après les repas pour faciliter la digestion, et il suffit d'avaler deux gélules, matin et soir, avec un verre d'eau. On peut consommer des graines de fenugrec réduites en poudre avec aussi un peu d'eau, mais elles sont déconseillées aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Les vertus du café pour l'haleine

Le café a plusieurs vertus thérapeutiques. La dernière trouvaille est sa réduction des odeurs désagréables de la bouche et de l'haleine. Les chercheurs ne cesseront jamais de trouver au café d'autres effets. En plus des vertus antistress de l'arôme du café, les scientifiques ont découvert que l'extrait de café réduit l'effet désagréable des odeurs et des bactéries qu'on trouve dans la bouche, et cela nous per-

met de le considérer comme un déodorant buccal. Le café peut provoquer aussi une mauvaise haleine, cet effet est particulièrement causé lorsque on y ajoute du lait. Néanmoins, comme il s'est avéré, l'extrait de café a l'effet inverse. Les chercheurs

ajoutent à l'épreuve des tubes avec de la salive en observant une réaction de micro-organismes vivant en elle.

Il s'est avéré que l'extrait de café peut réduire l'élaboration des gaz malodorants, les bactéries de 90%.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

● Pour les futures mamans, les pommes c'est permis sans modération ! Selon un travail britannique, la consommation de ce fruit au cours de la grossesse protégerait l'enfant à naître ...

contre l'asthme. Tout comme le fait de manger du poisson diminuerait le risque d'eczéma !

Le Pr Saskia Willers de l'Université d'Aberdeen, en Ecosse, a montré que les enfants dont les mères avaient consommé plus de 4 pommes par semaine avaient un risque d'asthme diminué de 53%. «Ce bénéfice s'expliquerait par la forte teneur en flavonoïdes des pommes», souligne l'auteur.

SACHEZ QUE...

● Le poireau est le roi des légumes à potage. Mais ce n'est pas là sa seule fonction.

Très riche en fibres, il fait partie des légumes les moins caloriques et les plus drainants.

Élément-clé des régimes alimentaires, le poireau est aussi très riche en potassium, ce qui lui vaut des qualités indéniables pour combattre l'hypertension artérielle.

A consommer sans modération !

LU POUR VOUS

Le sperme en danger ?

Selon différentes études, la qualité du sperme serait en baisse. Si l'impact final sur la fécondité des couples reste encore assez limité, le phénomène n'en est pas moins inquiétant.

Des études convergentes

Selon une étude danoise menée par le Dr Neils Skakkebaek et publiée en 1992, le nombre de spermatozoïdes chez les hommes a été divisé par deux en 50 ans. Ses résultats furent alors vivement critiqués, néanmoins d'autres études ont convergé dans ce sens. Tout d'abord, le docteur américain Shanna Swan a de nouveau analysé ces résultats pour finalement confirmer qu'il y avait une baisse de la qualité spermatique de 3 % en Europe et de 1,5 % par an aux Etats-Unis.

En France, les recherches du professeur Pierre Jouannet, chef du service de biologie de la reproduction à l'hôpital Cochin, à Paris, ont évalué la baisse de la concentra-

tion spermatique à 2 % par an entre 1970 et 1995. En revanche, le volume de l'éjaculat chez les Français reste stable avec 3,8 ml en moyenne.

Une grande variabilité selon les régions

En Europe, ce sont les Finlandais qui possèdent le meilleur sperme avec 100 millions de spermatozoïdes par millilitre. Aujourd'hui, un Français en possède en moyenne 60 millions/ml (près de 90 millions/ml en 1973).

Notez que cette concentration reste supérieure à la valeur normale évaluée par l'OMS à 20 millions/ml et au-delà. Cependant, là encore, des disparités géographiques apparaissent : les Parisiens sont ceux qui ont le plus à craindre pour leur fertilité alors qu'à Rennes ou Toulouse, aucune évolution (négative) de la concentration spermatique n'a été constatée.

Aux Etats-Unis, c'est dans le Minnesota que les résultats les plus faibles ont été enregistrés.