

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Gommage aux pétales de rose

Ingrédients

- 2 cuillères à café de pétales de rose séchées
 - 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine
 - 4 cuillères à soupe de lait en poudre (ou de lait de coco en poudre)
 - 4 cuillères à soupe de poudre d'amande
 - Huile végétale (amande douce par exemple)
 - 10 gouttes d'huile essentielle de lavande pour parfumer.
- Mixez les pétales de rose séchées avec les flocons d'avoine pour obtenir une poudre granuleuse. Versez cette poudre dans un bocal d'environ 1/2 litre. Ajoutez le lait en poudre et la poudre d'amande.

Versez une dizaine de gouttes d'huile essentielle de lavande (khezzama) (facultatif). Refermez le bocal et agitez énergiquement. Transvasez éventuellement dans un pot plus petit pour stockage. Cette poudre gommante se conserve à température ambiante. Au moment de l'emploi, prélevez-en 1 cuillère à soupe rase dans une coupelle et versez dessus la quantité suffisante d'huile d'amande douce pour obtenir une pâte ayant la consistance d'un miel épais. Appliquez sur le visage. Rincez à l'eau tiède puis appliquez une lotion tonique (eau de rose).

Pour un effet «masque», on peut laisser poser la préparation quelques minutes avant de procéder au gommage.

DÉCOUVREZ...

Les vertus du chou-fleur

Les spécialistes de santé et d'alimentation affirment que le chou fournit des fibres très efficaces sur le transit intestinal, il est plus actif dans la lutte contre la constipation du fait de la présence aussi de sucres assez peu courants (pentanes et hexanes). Il apporte aussi à l'organisme les vitamines B9 dont il a besoin pour le renouvellement des cellules. En outre, le chou-fleur reste encore une bonne source de vitamine C : il en contient à l'état frais autant que l'orange. Une portion de 200 g de chou cuit couvre la totalité des besoins en cette vitamine, à condition de le blanchir à l'eau bouillante et de ne pas le cuire trop longtemps, ce qui préserve de plus ses qualités nutritionnelles et gastronomiques.

Les fibres et la vitamine C, présentes dans le chou-fleur à des taux élevés, sont aussi des substances dotées de propriétés «anti-cancer».

LE THÉ CONTIENT MOINS DE CAFÉINE QUE LE CAFÉ

● Vous savez sans doute que le thé et le café sont deux produits qui contiennent de la caféine. Dans le cas du thé, nous parlerons davantage de «théine», mais ce terme désigne la même substance. Par contre, ce qui distingue les deux boissons chaudes c'est que le thé contient environ deux fois moins de caféine que le café.

Evidemment, il ne faut pas en abuser en soirée. Mais il n'y a aucune raison de se priver d'une bonne tasse de thé en après-midi, comme le veut la tradition du fameux «four o'clock tea», si cher aux Anglais.

CHOU

Des compresses bienfaisantes

Les compresses aux feuilles de chou blanc sont connues depuis des siècles. On les emploie en cas d'inflammations articulaires et de douleurs rhumatismales.

Le pouvoir curatif d'une compresse aux feuilles de chou frisé ou de chou est dû aux propriétés anti-inflammatoires de leurs flavonoïdes et glucosinolates (dérivés d'huile de moutarde). Prendre les feuilles vertes extérieures du chou et ôter le tronc. Aplatis les feuilles à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en les écrasant de façon à en évacuer le jus.

Appliquer les feuilles sur la zone à traiter en les enveloppant avec un linge en coton. Oter la compresse dès lors que les feuilles se décolorent ou dégagent une odeur.

LU POUR VOUS

● Les Egyptiens connaissaient à peu près toutes les méthodes de contraceptions modernes, mais ils ont également conçu le tout premier test de grossesse connu. Les femmes humectaient chaque jour un échantillon d'orge et d'amidonniér (une sorte de blé) avec leur urine. Si l'orge poussait, cela signifiait que l'enfant serait un garçon ; si l'amidonniér poussait, ce serait une fille. Si aucun des deux ne poussait, c'est que la femme n'était pas enceinte. L'efficacité de ce test a été confirmée par la science moderne. L'urine des femmes qui ne sont pas enceintes empêche l'orge de pousser.

RHUME-GRIPPE

Les aliments recommandés

La meilleure protection contre le rhume et la grippe se trouve peut-être dans le réfrigérateur plutôt que dans l'armoire à pharmacie.

Plusieurs aliments de base combattent le rhume et la grippe et contiennent de nombreux éléments nutritifs qui aident à prévenir les maladies. Manger des aliments variés est excellent pour la santé et renforce le système immunitaire. Le recours aux suppléments vitaminiques et minéraux vous assure une quantité suffisante de certains éléments nutritifs.

Pour augmenter votre apport en vitamine C, buvez un verre de jus d'orange pur à 100%. Vous obtiendrez ainsi la dose quotidienne recommandée de vitamine C, ainsi que du folate, du potassium et de puissants antioxydants. Voici les aliments recommandés par les nutritionnistes pour la saison du rhume et de la grippe.

Jus d'orange pur et agrumes

On croit depuis longtemps que les aliments à haute teneur en vitamine C et autres antioxydants contribuent à prévenir le rhume et la grippe en stimulant le système immunitaire. Un verre de jus d'orange pur à 100% fournit l'apport quotidien recommandé en vitamine C.

Thé chaud

Plus qu'une boisson réconfortante, le thé a une teneur élevée en antioxydants, lesquels peuvent contribuer à combattre les virus et à soulager l'inflammation. Ajoutez du miel, du citron ou un peu de jus d'orange afin d'obtenir davantage d'antioxydants protecteurs, y compris la vitamine C ajoutée.

Ail et oignon

L'ail et l'oignon frais contiennent de puissants antioxydants sous forme de flavonoïdes. On croit que l'ail est un précieux antioxydant et décongestionnant.

Gingembre

On a découvert que les racines de gingembre frais contribuent à soulager la toux et la fièvre, ainsi que les maux d'estomac. Préparez un thé au gingembre en laissant infuser du gingembre fraîchement râpé dans de l'eau bouillante, et ajoutez un brin de menthe fraîche pour en rehausser le goût.

Soupe au poulet

Ce remède classique contre le rhume contribue à réduire l'inflammation et à soulager la congestion.

Ajoutez des épices afin d'aider à liquéfier le mucus et à dégager les sinus.

Les angines et la mauvaise odeur

L'obsession de la mauvaise odeur impose aux spécialistes de chercher tous les jours pour lutter contre ce problème. Dernièrement, ils ont découvert qu'il vient sûrement des amygdales.

Pour l'obsession concernant ce sujet, une nouvelle étude menée à l'hôpital universitaire Lewisham britannique, affirme que le problème vient sûrement des angines, constitué dans les pierres amygdales similaires

à celles qui se forment dans les reins et la forme des taches blanches réparties sur les amygdales.

Ces taches présentent une source de la collection de bactéries qui contribueront aussi à augmenter l'odeur dans la bouche (le renseignement qui n'est pas bien connu dans le monde de santé).

L'étude conseille à l'occasion d'éviter de consommer trop de café, tabac (et de l'alcool), l'une des principales raisons derrière les taches sur les amygdales et l'émission

d'odeur, et de se laver les dents tous les jours pour soigner la mauvaise odeur sans oublier d'utiliser par la suite un chewing-gum à la menthe pour avoir une bonne haleine.

LES TISANES

Bien-être et santé

Tisane à la sauge

La sauge (souak ennebi) est principalement utilisée en cas d'anxiété, contre l'excès de transpiration ou pendant les troubles de la ménopause.

Mise en garde : la sauge contient des hormones œstrogéniques (hormone féminine) qui nécessite un avis médical avant tout emploi à long terme. Elle est très efficace contre la transpiration.

Préparation de la tisane à la sauge : laisser infuser pendant 5 à 15 minutes environ 1 à 2 cuillères à café par tasse.

Tisane au thym

Le thym (ziitra) contient une huile essentielle à base de thymol qui est un puissant antiseptique. Les infusions de thym sont bénéfiques en cas de grippe, toux, bronchite et rhume et de manière générale pour les infections des voies respiratoires supérieures.

Le thym est également stomachique (qui favorise la digestion), carminatif et peut être utilisé pour atténuer les contractions stomacales.

Préparation de la tisane de thym : laisser infuser pendant 5 à 15 minutes environ 1 à 2 cuillères à café par tasse.

Fatigue : des solutions naturelles

Les causes de la fatigue peuvent être nombreuses, mais on retrouve souvent de mauvaises habitudes de vie, un manque d'exercice physique, des carences nutritionnelles, un stress important.

Il faut privilégier les fruits et les légumes (carottes crues, choux, betteraves rouges, pommes).

Diminuer sa consommation de sucre.

Un grand verre d'eau avec le jus d'un citron pressé, le tout sucré au miel sera bénéfique pour retrouver du tonus (à prendre vers 16 heures).

Une cure de ginseng est souvent très efficace. (En pharmacie)

La menthe et le gingembre (skendjbir) stimule sans exciter.

Infusion de sauge (souak ennebi) : 1 cuillère à café par tasse d'eau. Infuser 10 minutes.

Boire 3 tasses par jour.

Décoction

Thym (ziitra) + origan (zaâtar) + ortie piquante (horeïque), mélange en parties égales.

Une cuillerée à café par tasse d'eau. Bouillir 1 minute. Infuser 10 minutes. Boire 3 tasses par jour, entre les repas.

Faire une cure de magnésium (En pharmacie).

Des tests génétique, pourraient prévoir l'âge de la ménopause

Selon une récente étude, l'âge de la ménopause a une origine essentiellement génétique. Cette hypothèse pourrait conduire à l'élaboration de tests génétiques pour les femmes craignant de ne pas pouvoir avoir un enfant à cause d'une ménopause prématurée.

Schématiquement, chaque femme possède dès la naissance le nombre complet d'ovules qu'elle pourra utiliser au cours de sa vie, sous une forme immature dans ses ovaires.

La disparition chronologique de ces œufs annonce la ménopause. Mais la fertilité féminine décline bien avant l'arrêt des menstruations ; dès la trentaine selon les chercheurs hollandais. Selon eux,

le nombre initial de ces ovules, ainsi que le rythme de leur consommation sont déterminés par des facteurs génétiques.

En étudiant 243 sœurs «non-jumelles» et quelques jumelles, ils affirment qu'il est possible de prédire l'âge de la ménopause de l'une en étudiant simplement l'âge auquel l'autre a cessé d'être fertile. Le tout avec une précision de 87% ! Un tel «déterminisme»

génétique doit mettre en garde les femmes dont les mères ont été victimes de ménopause prématurée ; elles pourraient se considérer comme ayant un risque important d'être victimes des mêmes troubles.

La prochaine étape consiste à identifier les gènes responsables et à mettre au point un test de dépistage de la ménopause prématurée. De telles innovations pourraient trouver un écho favorable chez les femmes des pays développés, qui retardent de plus en plus souvent leur première grossesse au-delà de la trentaine.

SACHEZ QUE...

- Les haricots blancs sont réputés pour leurs qualités diurétiques, dépuratives, toniques et anti-infectueuses. Leur principal inconvénient est qu'ils sont difficiles à digérer et peuvent entraîner des flatulences. Cela est dû notamment à leur richesse en fibres, mais surtout à leur teneur en soufre : de 200 à 250 mg pour 100 g de haricots secs (avant cuisson). La cuisson dans deux eaux permet d'enlever une partie de ce soufre.

LE SAVIEZ- VOUS ?

- Le terme péjoratif qui qualifie un film de «navet» remonte au XVIII^e siècle (avant l'invention du cinéma) et s'appliquait à l'époque dans l'argot des sculpteurs à des statues masculines de nus où la musculature était trop peu dessinée, selon eux, pour un corps qui ressemblait à un «navet»... Par extension, un film manquant de rythme et d'intérêt fut ensuite désigné de la même façon !