

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Masque capillaire aux légumes verts

Vous avez une sainte horreur des légumes verts ? (voire des légumes tout court). A défaut de les manger, vous pouvez toujours en faire des masques capillaires. Voici une recette à base d'épinards et de chou pour chouchouter vos cheveux abîmés. Laissez-vous tenter...

**Ingrédients :**

- 2 feuilles de chou.
- 1 tasse d'épinards hachés
- 1/2 cuillère à café de jus de citron.

Mixez bien tous les ingrédients puis appliquez le résultat de ce mélange sur les cheveux, en insistant sur les pointes (bien malaxer la chevelure). Laissez agir 1 heure avant de rincer à l'eau tiède.

**Bon à savoir :** Les feuilles de chou possèdent des vertus apaisantes et anti-inflammatoires. L'épinard, lui, regorge de vitamines et minéraux.

### Le saviez-vous ?

Les Aztèques adoraient la pomme de terre sous le nom de «patata» et l'utilisaient pour faire des potions particulières idéales contre l'usure des parties intimes. Les feuilles et les baies de pomme de terre contiennent une dose élevée de solanine qui stimule et contracte certains muscles. C'est grâce à la patata des Indiens qu'est née la pilule, dans les années 50. Des botanistes constatèrent que des femmes de certaines tribus amazoniennes consommaient une variété de patata qui les rendait amoureuses et les empêchait de tomber enceintes. En analysant les tubercules, ils constatèrent que ceux-ci contenaient une grosse concentration d'hormones végétales à effet œstrogénique. Les premières pilules furent faites à partir de ces hormones.

### PELLICULES

#### Lotion à base d'aspirine

Dissoudre 100 mg d'acide salicylique\* (aspirine) dans une cuillère à soupe d'eau. Appliquée avant le shampooing sur le cuir chevelu, l'aspirine détache les pellicules et soulage les démangeaisons. Pour faciliter sa pénétration, envelopper au préalable les cheveux d'une serviette chaude et humide.

\* **Salicylique :** se dit d'un acide doué de propriétés anti-septiques et anti-inflammatoires.

### HYPERTENSION ARTÉRIELLE

#### Mangez du céleri

En médecine chinoise, le céleri (krafess) est recommandé depuis longtemps pour abaisser la tension artérielle. Les recherches ont confirmé l'usage oriental.

Dans le cadre d'une étude, les animaux de laboratoire à qui l'on injectait de l'extrait de céleri présentaient une tension artérielle considérablement plus basse. Chez l'être humain, il suffit pour obtenir le même résultat de manger ne serait-ce que quatre tiges de céleri.

### La sauge

Cette plante aide à faire chuter la fièvre et adoucit la gorge. Ses vertus stimulantes aident par ailleurs à combattre la fatigue causée par le rhume. La sauge se récolte du printemps à l'automne. Séchée, elle se conserve pendant un an. Pour les infusions, on utilise les feuilles du végétal. Contre le rhume, versez deux grammes de sauge (souak ennebi) dans une tasse de lait bouillant. Si vous utilisez une plante fraîche, doublez la dose. Attendez cinq minutes avant de boire.

### LU POUR VOUS

#### Vaccin contre la cocaïne à base du virus du rhume

Des chercheurs du Weill Cornell Medical College à New York ont annoncé le 4 janvier, dans la revue *Molecular Therapy*, avoir mis au point un vaccin contre la dépendance à la cocaïne chez... des souris.

Le vaccin a été réalisé à partir du virus du rhume génétiquement modifié afin qu'il fabrique une molécule proche de la cocaïne. «Les souris auxquelles a été injecté le virus modifié produisent de grandes quantités d'anticorps spécifiques de la cocaïne. Ces anticorps sont qualifiés de neutralisants, car ils inhibent l'effet de la cocaïne», rapport *Futura Sciences*.

Ces résultats prometteurs ouvrent la voie à la mise au point d'un même vaccin pour l'homme.

### LE SAFRAN

## L'or rouge antidépresseur

**Connu depuis l'Antiquité, le safran sans être un remède universel n'en reste pas moins une solution naturelle pour quelques maux de notre temps. Il a une longue histoire dans la médecine en tant que remède contre différentes maladies. Au-delà de cet aspect, on lui reconnaît le pouvoir de libérer l'énergie, l'allégresse et le désir. Il est reconnu en effet pour ses propriétés aphrodisiaques.**

On obtient la poudre de safran (zaâfran) en récoltant et en séchant les filaments du crocus sativus, cueillis à la main. Il faut environ 200 000 stigmates pour obtenir un kilo du précieux ingrédient et 5 kilos de filaments frais pour obtenir 1 kilo de safran séché. Ce qui explique le prix particulièrement élevé de cet «or rouge». Si l'on peut en trouver à un prix inférieur, il peut s'agir de falsification – certains marchands n'hésitant pas à lui substituer des fleurs de carthame ou du curcuma (erq lasfar).

• **En orient**, le safran était couramment employé pour lutter contre la dépression légère à modérée, il avait la réputation d'apporter gaieté et sagesse. De par ce fait, on lui confère des qualités d'aphrodisiaque féminin.

• **Au Maroc**, il entre dans la composition de remèdes de grand-mères qui soignent encore les nourrissons à l'arrivée des premières dents, en massant les gencives (usage externe : analgésique de la muqueuse gingivale). Des bébés avec une bague en or enduite de miel et de safran, une lotion naturellement anti-septique. En France, un célèbre sirop adopta la même recette. Les grand-mères apaisaient également les règles douloureuses des jeunes filles en leur donnant du thé ou du lait au safran...

• **Cette épice** a longtemps été réputée pour remédier à de nombreuses affections. Il serait l'un des végétaux les plus riches en riboflavine, c'est-à-dire en vitamine B12. Il renferme à la fois l'huile essentielle, le safran, et des crocétines, qui sont des caroténoïdes, soit de la pro-vitamine A.

### Boisson anti-grippe

Dans la journée, prendre quatre à cinq tasses à café de la préparation suivante : faire bouillir pendant cinq minutes la valeur de six tasses d'eau avec trois clous de girofle et un bâton de cannelle. Verser dans la tasse, ajouter 1/2 citron et du miel. Boire très chaud. Continuer le traitement pendant huit jours.

**Attention :** la grippe peut être dangereuse, notamment pour les personnes âgées. N'attendez pas avant de consulter un médecin.

• **Antidépresseur à hauteur du Prozac**

Si l'on considère depuis fort longtemps que le safran apporte la gaieté, ce n'est pas sans raison. Deux essais cliniques ont été menés, pendant six semaines, chacun sur quarante sujets souffrant de dépression légère à modérée. Ces études se sont déroulées en Iran où, dans la médecine traditionnelle persane, on traite de façon courante la dépression avec cette épice. Dans le premier essai, les effets du safran ont été comparés à ceux d'un placebo et les résultats ont indiqué que le premier était significativement plus efficace que le second pour soulager les symptômes.

Dans le second essai, ses effets ont été comparés à ceux d'une molécule utilisée couramment dans les cas de dépression, la fluoxétine, mieux connue sous le nom de Prozac.

L'épice s'est révélée aussi efficace que le médicament et aucun effet indésirable n'a été noté lors de l'étude. Une formule a été mise au point par une société pharmaceutique. A base de safran et d'huile de périlla, la synergie de ces deux produits renforce l'efficacité des deux constituants.

• **Il permet** également de ralentir le rythme cardiaque ainsi que d'abaisser la pression artérielle ou encore de stimuler la respiration.

• **Il faciliterait** la digestion, soulagerait le foie et serait aussi un fluidifiant du sang.

• **Consummé** à très fortes doses, le safran peut devenir dangereux (>à 10 g), il s'agit d'une hypothèse exceptionnelle car le dosage habituel est de 0,01 à 0,02 gramme par personne.

• **Le fameux blond vénitien** des femmes de la renaissance italienne était obtenu en s'enduisant les cheveux d'un mélange de safran et de citron, puis en s'exposant au soleil.

### Les espaces verts, bons pour la santé

Et si le secret d'une bonne santé résidait dans... les jardins, les balcons fleuris et les plantes vertes ? C'est ce que réaffirme une étude britannique, par *The Lancet*, journal médical de référence. Moins de stress, un moral en hausse : qu'est-ce qu'on attend pour se mettre au vert ?

### CHOCOLAT

#### De bonnes raisons de le manger

Les amoureux de chocolat le savent bien, il est difficile d'y renoncer. Qu'ils se rassurent, à condition de respecter la modération, cet aliment qu'est le cacao est doté de nombreux atouts santé.

#### Le chocolat, c'est bon pour le cœur

Les effets préventifs cardio-vasculaires du chocolat passeraient par une baisse de la tension artérielle. Le chocolat est bénéfique pour les artères et cet effet est attribué aux polyphénols et plus précisément aux flavonoïdes contenus dans le cacao, de puissantes molécules antioxydantes.

#### Le chocolat, c'est bon contre le cancer

En plus des polyphénols, le chocolat noir apporte des proanthocyanidines, d'autres molécules antioxydantes qui contribuent à retarder la croissance des cellules cancéreuses et à limiter la progression de leurs vaisseaux nourriciers. Le cacao a donc quelques effets anti-cancer.

#### Le chocolat, c'est bon pour le moral

Si l'on regarde de près la composition du cacao, celui-ci regorge de molécules intéressantes ayant des effets sur l'humeur et le moral. Le magnésium par exemple, a un effet relaxant et anti-stress. Le chocolat contient également du tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine. Or, ce neurotransmetteur est fortement impliqué dans la régulation de l'humeur. La phényléthylamine est

aussi une molécule ayant une action antidépresse. Enfin, l'anandamine est euphorisante. Bref, le cacao a tout pour contribuer à votre bonne humeur.

#### La précaution à respecter avec le chocolat : la modération

Comme avec tout aliment, aussi bon soit-il, la modération s'impose. L'équivalent de 2 carrés par jour de chocolat noir est une quantité intéressante pour en tirer des bénéfices. C'est d'ailleurs des excès que découlent la plupart des idées fausses autour du chocolat...

#### Quelques idées fausses

Non, le chocolat ne déclenche pas de migraine. Certes, il contient deux substances (thyramine, phényléthylamine) pouvant attiser une migraine. Mais pas en quantité suffisante pour provoquer à elles seules une véritable crise migraineuse. Non, le cacao n'est pas à l'origine de l'acné. En revanche attention, le sucre est fortement suspecté de favoriser l'acné. Donc le cacao oui, mais par trop de sucre !

Enfin, le chocolat ne fait pas particulièrement prendre du poids si l'on reste raisonnable sur les quantités et si l'on privilégie les pourcentages élevés en cacao, car moins sucré. Ceci dit, la différence calorique n'est pas très élevée entre le chocolat noir et le chocolat au lait. Ce sont donc bien les quantités qui influent. Pour preuve, le chocolat n'est pas un aliment particulièrement difficile à digérer. Ce sont les excès qui favorisent la crise de foie !

### Sirop de radis contre la toux

Le soir, couper en minces rondelles quelques radis rouges. Disposer dans une passoire des couches de radis saupoudrées de sucre. Mettre le tout au-dessus d'une assiette creuse pour recueillir le jus. En prendre matin et soir une cuillère à dessert (pour les enfants) ou à soupe (pour les adultes). Ce remède est efficace à condition d'être pris dès les premières manifestations de la toux.

**Attention :** une toux peut être le signe d'un problème sérieux ; si elle persiste, consultez un médecin.

### Sachez que...

**Les fibres sont mieux tolérées lorsque le céleri (krafess) est râpé finement ou lorsqu'il est cuit.**

**Riche en minéraux, notamment en potassium, il contribue à la bonne santé cardio-vasculaire. Il est idéal pour accélérer le transit intestinal et lutter contre la constipation.**