

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Démaquillant naturel

Si un peu d'huile d'olive ou d'huile de sésame sur un coton suffit à démaquiller vos yeux, il existe une recette toute simple à réaliser pour démaquiller entièrement votre visage sans l'irriter. Pour cela, il vous faut :

INGREDIENTS : • 1 cuillère à soupe de yaourt à la vanille.
• 1/4 de jus de citron.

PREPARATION : Dans un petit récipient, mélangez bien le yaourt et le citron et appliquez la texture directement sur la peau. Massez quelques minutes votre visage puis rincez à l'eau claire. Attention aux yeux !

* Cette recette convient pour les peaux grasses, normales et mixtes.

Les épinards

Avec seulement 25 calories pour 100 g, les épinards sont très bons pour la santé en raison de leur forte teneur en vitamines, minéraux et antioxydants.

Ils contribuent à prévenir les maladies comme le cancer ou le stress oxydatif. Les épinards constituent un allié minceur et bien-être de taille : riches en fibres solubles, ils facilitent le transit, garantissant le confort intestinal, assurant un ventre plat. Bon à savoir : les épinards cuits sont plus nutritifs que crus.

Le thym, bon pour la respiration

En infusion à raison d'une cuillère à café pour une tasse d'eau trois fois par jour, le thym (ziitra) est un antitussif efficace. Il apaiserait également les crampes. Par ailleurs, son activité antispasmodique est appréciée dans le traitement des troubles digestifs : ballonnements, digestion lente, renvois, flatulences... Aucune toxicité n'a été signalée à ce jour concernant le thym, lorsqu'il est utilisé aux doses préconisées. Toutefois, l'usage de son huile essentielle ne doit pas se faire sans prescription médicale.

Pour la petite histoire, le thym est depuis l'Antiquité le symbole du courage.

Bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude est un produit aux très nombreuses propriétés utiles à la vie quotidienne. Il s'en produit 1 427 kg par seconde dans le monde. Cela représente une production mondiale de 45 millions de tonnes de bicarbonate de soude. La soude, nom improprement donné au carbone de sodium, provenait des cendres de varechs et plantes des terrains salés (algues et salicornes), on fabriquait alors le marc de soude ou cendre de soude jusqu'en 1789.

En faisait réagir du gaz carbonique provenant de la calcination du calcaire sur une solution de chlorure de sodium saturée en ammoniac et en décomposant par chaleur le bicarbonate, on obtient la soude. La caustification est obtenue par ajout de chaux au carbonate de sodium. Le bicarbonate de sodium provient du raffinage du carbonate de sodium.

En 1900, 95% de la production mondiale de soude provenait du procédé Solvay. Le procédé Solvay aussi appelé procédé de fabrication du carbonate de soude à l'ammoniac est le procédé le plus important de fabrication du carbonate de sodium. Ce procédé fut développé dans les années 1860 par Ernest Solvay.

Le piment anti-cholestérol

Bonne nouvelle pour tous ceux qui ont un taux trop élevé de cholestérol ! Mangez du piment peut vous aider à le faire baisser. Ce bienfait a été mis en avant par des chercheurs chinois de l'Université de Hong Kong. Il serait attribuable à la présence de capsaïcine, un composant actif du piment qui a réduit le taux global de cholestérol, le taux de triglycérides et de mauvais cholestérol chez des hamsters.

En 2006, une étude américaine a mis en évidence que le piment rouge pouvait favoriser la destruction de cellules cancéreuses en cas de cancer prostatique.

La verveine

La verveine a été utilisée en médecine populaire dans le traitement des rhumatismes et des blessures. La médecine ayurvédique (médecine traditionnelle originaire de l'Inde) se servit de certaines variétés de verveine (*Verbena hybrida*, *Verbena bonariensis*) comme contraceptif. De nos jours, elle est indiquée dans le soulagement des crampes et des spasmes d'estomac (règles douloureuses), ainsi que dans la réduction de troubles digestifs, du sommeil, du stress et de l'anxiété.

LE PISSENLIT

Une plante bonne pour la santé

On le recommande comme désintoxiquant du sang et draineur de l'organisme. Il nettoie notre corps en période de changement de saison. Il permet alors d'éliminer les toxines accumulées et la rétention d'eau... C'est en fait son côté «amertume» qui accentue son efficacité et permet alors un excellent fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire. Son action dépurative est excellente.

Le nom français du pissenlit fait vraisemblablement allusion aux propriétés diurétiques des feuilles. Le nom anglais, dandelion, qui vient du français dent-de-lion, du grec leontodon ou du latin dens leonis, fait référence à la forme très dentelée des feuilles. Les feuilles sont récoltées au printemps et au début de l'été pour être consommées fraîches en salade ou blanchies comme des épinards.

La racine du pissenlit contient un produit chimique appelé l'inuline, qui est un sucre qui ne stimule pas la production excessive d'insuline comme les sucres de raffinage. Par conséquent, elle est très efficace pour les personnes souffrant du diabète.

Diurétique, cholagogue, dépuratif

Le suc laiteux du pissenlit est très riche. Il contient : chlorophylle, gomme, inuline, albumine, sels minéraux, provitamine A (pour la santé de la peau et des tissus et pour la vision nocturne), vitamines B et C, ainsi qu'un composé particulier, la taraxine, qui lui



Photo : DR

confère son goût amer et acre. On utilise aussi bien ses racines, ses feuilles que ses fleurs.

• Grand ami du foie – il augmente considérablement le volume de la bile – le pissenlit favorise l'élimination de l'acide urique et du cholestérol. Non content de réguler le travail des intestins paresseux en venant à bout de la constipation, même opiniâtre, et de quelques maladies de la peau, il estompe aussi la cellulite et soulage les douleurs rhumatismales. Ce puissant tonique qui nettoie le sang favorise la circulation sanguine.

• Attention : en cas de calculs biliaires ou d'obstruction des conduits biliaires, consultez un thérapeute avant de manger du pissenlit. Les personnes allergiques aux plantes de la famille des astéracées peuvent réagir défavorablement.

Tisane dépurative :

- Une cuillère à café de racine coupée en petits morceaux.
- Une tasse d'eau froide.
- 1. Faire bouillir l'eau avec la racine pendant 5 minutes

2. Filtrer
3. Bover 1 tasse avant les repas, 2 à 3 fois par jour.

Un suc anticor :

- Une racine fraîche de pissenlit.
- 1. Recueillir un peu de suc et couvrez-en le cor au pied ou la verrue.
- 2. Appliquer un petit pansement.
- 3. Renouveler matin et soir jusqu'à ce que ce lait visqueux ait ramolli la peau.

Lotion éclaircissante :

- Une poignée de fleurs fraîches (1 généreuse cuillère à soupe si elles sont sèches)
- Une grande tasse d'eau froide.
- 1. Verser les fleurs dans l'eau froide.
- 2. Amener à ébullition.
- 3. Laisser frémir 15 minutes puis, hors du feu et à couvert, laisser infuser jusqu'à refroidissement.
- 4. Filtrer
- 5. Utiliser cette lotion matin et soir sur les taches de rousseurs et taches brunes diverses.
- 6. Conserver 4 jours maximum au réfrigérateur.

Pour arrêter de fumer, bougez !

Vous voulez arrêter de fumer sans en passer par les patchs et autres substituts nicotiniques ? Faites du sport ! Une étude présentée lors du Congrès mondial de cardiologie qui s'est tenu à

Dubaï au mois d'avril dernier montre en effet que les fumeurs «sportifs» qui souhaitent parvenir au sevrage ont bien plus de chances d'y parvenir que les sédentaires. Chiffres à l'appui.

L'étude menée à Taïwan est d'envergure. Les chercheurs ont, en effet, recruté très exactement 434 190 fumeurs entre 1996 et 2008. Ces derniers ont été répartis en trois groupes : les sédentaires, les «sportifs» modérés – pratiquant en moyenne 15 minutes de sport par jour – et les sportifs accomplis qui s'entraînent plus de 30 minutes quotidiennement.

Résultat, les auteurs montrent qu'un fumeur sportif à 55% de chances de plus qu'un sédentaire de réussir son sevrage. Avec, à la clé, un gain d'espérance de vie de 3,7 à 5,6 ans.

«L'exercice physique est donc un excellent moyen pour les fumeurs d'arrêter»,

explique le Dr C. P. Wen, de l'Institut national de recherche sur la santé de la République de Chine, à Taïwan. «S'il pratique une activité physique, un fumeur qui se projette dans une optique de sevrage multiplie ses chances de réussite. Et au final, il réduit ses risques de développer une maladie cardiovasculaire.»

Un verre de jus de grenade aussi efficace que le Viagra

Capable d'augmenter le taux de testostérone, la grenade serait aussi efficace que le Viagra pour relancer la sexualité.

L'étude qui a permis d'arriver à cette conclusion a été réalisée par l'Université Queen Margaret d'Edinburgh, auprès de 58 volontaires, âgés de 21 à 64 ans. Les chercheurs ont ainsi pu constater qu'au bout de deux semaines, la consommation d'un verre de jus de grenade par jour était associée à une élévation du niveau de testostérone de 16 à 30% selon les sujets.

Chez l'homme, cette hormone relance le désir sexuel, donc favorise l'érection. Chez la femme, elle booste aussi la libido et peut améliorer l'humeur. Bref, que des avantages pour une sexualité épanouie.

Sachez que...

La partie blanche du citron, que l'on voit apparaître après avoir prélevé le zeste et qui est très épaisse, nommée albédo, permet d'élever le bon cholestérol et de réduire le mauvais.

Des études ont démontré son activité anti-inflammatoire et anticancéreuse, mais également une faculté à diminuer la perte osseuse chez la souris. Une consommation élevée de cette partie blanche et spongieuse diminue le risque de maladies vasculaires cérébrales, y compris les accidents vasculaires cérébraux, selon une autre étude finlandaise.

Enfin, cette peau blanche possède une vertu laxative douce à expérimenter chez les sujets sensibles.

Brûlures d'estomac

Boire du lait : le lait équilibre l'excès d'acide. Il sert en plus de pansement gastrique.

Saviez-vous que... ?

Le fenouil est excellent pour lutter contre les troubles digestifs et les sensations désagréables de ballonnements, puisqu'il a des vertus eupeptiques (qui facilitent la digestion).

Pieds douloureux

La chaleur : décongestionnante et décontractante, elle diminue toute tension. Un bain de pieds très chaud (40°C) de 10 minutes reste le plus agréable, bien qu'une bouillotte ou une serviette chaude soient efficaces aussi. Attention : jamais de chaleur après un traumatisme, sur une infection ou un abcès.