

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque à la tomate

Recette pour peau grasse. La tomate tonifie et affine l'épiderme. Ses propriétés sont désinfectantes, assainissantes et purifiantes dans le traitement des peaux grasses.

Ingrédients :

- 2 tomates bien mûres
- 4 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à café d'huile de noisette ou une huile végétale de votre choix.

Préparation :

Mixez les tomates jusqu'à obtention d'une pâte uniforme. Mélangez la farine, l'huile et la purée de tomate sans laisser de grumeaux et appliquez sur le visage 15 minutes.

Rincez à l'eau fraîche et hydratez-vous à l'aide d'une crème.

Le marrube

Plante médicinale avec un effet expectorant et fluidifiant, indiquée en cas de toux ou de bronchite, se présente souvent sous forme de tisane.

On récolte les fleurs (et feuilles) de marrube (merriouet) en général de juin à septembre.

Dans différentes cultures et civilisations (chez les anciens Egyptiens par exemple), le marrube blanc a très souvent été utilisé pour soigner diverses affections respiratoires. De nos jours, on continue parfois à le recommander pour cette indication (même si ce n'est pas une plante de première attention comme le thym par exemple) en particulier en cas de bronchite ou de toux. Certains spécialistes en phytothérapie recommandent aussi cette plante en cas de troubles du foie.

Sachez que...

Les épinards perdent 90% de leurs vitamines C en 3 jours lorsqu'ils sont conservés à température ambiante, et 80 % lorsqu'ils sont conservés sept jours au frigo.

Découvrez

La pelure de la tomate contient davantage d'antioxydants (composés phénoliques, vitamine C et lycopène) que sa chair et ses graines. Comme les produits dérivés de la tomate (telles la pâte ou la sauce tomate) sont plus concentrés, ils contiennent généralement plus de nutriments et de composés antioxydants, tel le lycopène. Par exemple, à poids équivalent, le contenu en antioxydants de la pâte de tomate serait de 3 à 6 fois plus élevé que celui de la tomate fraîche.

Le saviez-vous... ?

Pas étonnant qu'on dise du concombre qu'il est rafraîchissant. Dans les périodes de canicule, tandis que tout devient brûlant au toucher, le concombre reste frais. Même en plein soleil, sa température interne est de 6 à 8 degrés, plus basse que la température ambiante.

Des jonquilles pourraient aider contre la dépression

Les jonquilles qui poussent en Afrique du Sud renferment une substance qui permettra de développer un traitement contre la dépression, selon des chercheurs danois.

Une équipe de scientifiques de l'Université de Copenhague, au Danemark, avait déjà découvert que ces plantes contenaient une substance qui influe sur les mécanismes à l'œuvre dans le cerveau en cas de dépression. Ils viennent désormais de constater que ce composé peut aussi franchir la barrière hémato-encéphalique, l'un des principaux défis à relever dans le développement de nouveaux médicaments.

«Les vaisseaux sanguins du cerveau demeurent souvent imperméables à la plupart des substances. Il est donc très important de découvrir qu'ils peuvent traverser cette ligne de défense», a expliqué l'auteur principal de cette étude, Birger Brodin.

Il faudra toutefois plusieurs années de recherche supplémentaires avant que ce nouveau composé puisse déboucher sur un médicament. «C'est le début d'un long processus, et il nous faudra du temps avant de parvenir à déterminer quelle substance en particulier pourrait être utilisée pour développer un nouveau traitement», a indiqué le professeur Brodin.

Les résultats de ces travaux ont été publiés dans la revue scientifique *Journal of Pharmacy and Pharmacology*.

CALCULS RÉNAUX

L'eau, le meilleur des remèdes

Aujourd'hui encore, les personnes qui en souffrent vous le confirmeront : les calculs rénaux sont extrêmement pénibles.

Hommes et femmes sont également concernés même si l'on observe plus souvent la maladie chez l'homme.

Les symptômes sont les suivants : douleurs au dos, sur les côtés, à l'aîne, à l'abdomen et aux parties génitales. Faire des mouvements et uriner peut provoquer des douleurs intolérables.

Les facteurs de la maladie sont divers : climat, âge, déshydratation, excès de calcium et hérédité.

Seul un diagnostic médical vous confirmera la présence de calculs rénaux. très souvent, ils devront être retirés par la chirurgie. Par contre, si les rayons X ont montré des calculs plutôt friables et qui peuvent être expulsés, il existe des moyens d'améliorer leur passage vers l'extérieur.

- En trop grande quantité, la vitamine B6 peut être nuisible.

Consommez-en néanmoins en choisissant des aliments qui en sont riches : poisson, poulet et céréales entières. Certaines études ont montré que le riz brun peut prévenir la formation des calculs.

- La vitamine A est connue pour favoriser le bon fonctionnement du calcul urinaire, ce qui a pour conséquence de ralentir la formation des calculs rénaux.

Vous pouvez trouver toute la vitamine A dont vous avez besoin dans des aliments comme les brocolis, les carottes, les patates douces, les abricots et tous les fruits et légumes jaunes et verts.

- Trop de vitamines D à l'inverse peut provoquer un excès de calcium et la formation des calculs. Si vous avez déjà des calculs, réduisez votre consommation de sel afin de diminuer le risque de formation. Le calcium est le principal ennemi : veillez à ne pas en faire une consommation excessive.

- Certains calculs naissent quand le corps n'évacue pas correctement l'acide oxalique. Les aliments qui contiennent la substance qu'il vous faut éviter sont les haricots, les myrtilles, le céleri, le chocolat, le raisin, le poivre, le persil, les épinards et les melons.

- Le meilleur des remèdes est de boire toute l'eau que l'on peut. L'eau dilue l'urine et ainsi les minéraux qui s'agregent en cailloux sont moins concentrés.

Pour les experts, il faut boire de telle manière que les urines de la journée soient



Photo : DR.

égales à deux litres par jour.

- Buvez des quantités importantes d'eau par jour, 10 verres de 30 ml ne sont pas excessifs, particulièrement si vous avez déjà eu des calculs et qu'ils sont susceptibles de se reformer.

- Les personnes qui ont tendance à faire des calculs rénaux pourront utiliser les plantes médicinales suivantes :

Remarque : les infusions peuvent être bues 2 à 3 fois par jour.

- L'ail, sous forme de condiment dans la cuisine.

- Le citron, en jus chaque matin

- Le genièvre (ârrâr), en tisane

- L'ortie (horeïque), en infusion pour prévenir les calculs urinaires

- Le géranium en tisane : 1 cuillerée à dessert pour une tasse

- Tisane de queues de cerises à l'effet diurétique : coupez 10 g ou une cuillère à soupe de queues de cerises fraîches ou séchées en plusieurs tronçons. Mettez les queues de cerises coupées dans une casserole avec 500 ml d'eau froide. Portez à ébullition les queues de cerises. Une fois à ébullition, maintenez 5 minutes le mélange à ébullition. Laissez encore infuser (en arrêtant de chauffer) environ 20 minutes.

Filtrez. Buvez cette décoction jusqu'à 3 fois par jour, le fait de beaucoup boire est aussi très efficace en cas d'infections urinaires.

Les cacahuètes

On conseille de manger une poignée de cacahuètes grillées au moins 4 fois par semaine pour réduire son risque de maladies cardiovasculaires.

Elles contribueraient aussi à réduire le risque de cancer du colon, de calculs biliaires et de maladie d'Alzheimer.

Soigner l'arthrite avec de la cannelle

Les patients souffrant d'arthrite peuvent prendre tous

les jours, matin et soir, une tasse d'eau chaude avec 2 cuillères à soupe de miel et 1 cuillère à café de cannelle en poudre. Si elles sont prises régulièrement, même l'arthrite chronique peut être guérie.

Dans une recherche menée à l'Université de Copenhague, ils ont constaté que dans un intervalle d'une semaine, sur les 200 personnes qui ont été traitées, pratiquement 73 patients étaient totalement soulagées de la douleur. En un mois, presque tous les patients qui ne pouvaient pas marcher ou se déplacer à cause de l'arthrite, ont commencé à marcher sans douleur.

Le poivron

Le poivron, ou piment doux, est une véritable boîte à graines. Capsicum annuum tire l'origine de son nom du latin capsa qui veut dire boîte et annuum annuel.

Les poivrons sont pauvres en calories et très riches en vitamines C. Ils sont donc excellents pour la santé. Ils ont un effet revivifiant et des qualités antiseptiques, ils stimulent le système digestif.

Qu'est-ce qui est le plus sale dans une chambre d'hôtel ?

Si vous partez bientôt en vacances ou si vous voyagez pour affaires, sachez-le : l'une des choses les plus contaminées que vous puissiez rencontrer dans une chambre d'hôtel n'est pas le lit ni même la poignée de porte. C'est la télécommande du téléviseur.

Avec les commutateurs des lampes de chevet, c'est l'un des objets le plus contaminé dans les hôtels, selon une nouvelle étude américaine. Les chercheurs ont relevé des niveaux élevés de bactéries fécales et autres bactéries potentiellement nuisibles sur ces objets d'usage courant. Les éponges et serpillières utilisées pour nettoyer les chambres figurent également sur cette liste, ce qui pourrait poser un risque de contamination croisée de

chambre en chambre.

Pour cette étude, présentée à la réunion annuelle de l'American Society for Microbiology, des chercheurs ont relevé les niveaux de bactéries sur 19 surfaces dans neuf chambres d'hôtel différents au Texas, en Caroline du Sud, et dans l'Indiana.

Ils ont ensuite comparé les niveaux de contamination par bactéries, en particulier bactéries fécales et aérobie, dans chacun des échantillons. Dans l'ensemble, les chercheurs ont trouvé des bactéries fécales présentes sur 81% des échantillons.

Ce n'est pas surprenant, puisque quelques-uns des échantillons les plus contaminés provenaient de la cuvette des toilettes et du lavabo.

Mais l'étude a également montré des niveaux élevés de contamination sur les télécommandes de la télévision, les téléphones, les tapis et les commutateurs de lampe de chevet. La surface la moins contaminée était la tête de lit.

Plus un homme tarde à être père, plus ses enfants vivront longtemps !

Résultat surprenant. Lorsqu'un homme avance dans l'âge, il transmet à sa descendance la capacité de vivre plus longtemps en lui fournissant des télomères plus longs. Davantage d'investigations sont malgré tout requises pour éclaircir entièrement les mécanismes responsables. Attention à l'interprétation également : cela ne veut pas dire pour autant qu'il faut retarder l'échéance pour devenir père...

Peut-on prédire l'espérance de vie ? La question fascine les scientifiques qui tentent de décrypter les signes biologiques laissés par l'organisme. L'un d'entre eux a particulièrement retenu leur attention : la longueur des télomères. Ces régions de l'ADN se situent à l'extrémité des chromosomes et protègent le génome et l'information qu'il contient. Lors de chaque division, les télomères se raccourcissent un peu plus jusqu'à ne plus exercer leur rôle. Ainsi, on remarque que leur longueur permet de donner une idée sur le temps qu'il reste à vivre.

De manière assez inattendue, des chercheurs de la Northwestern University (Illinois) viennent de faire une découverte qui concerne justement ces coiffes d'ADN. Les enfants nés de pères âgés héritent de télomères plus longs que ceux conçus par des papas plus jeunes, ce qui se traduit aussi par une espérance théorique plus importante. Les hommes doivent-ils attendre pour se reproduire ?

La pêche

Les pigments flavonoïdes (abondants dans les pêches colorées de rouge) augmentent la résistance des petits capillaires sanguins. Un effet bien utile l'été, lorsque le soleil et la chaleur mettent à rude épreuve le système circulatoire.

La pastèque

On a constaté qu'elle avait des vertus dermatologiques.

Pour avoir un joli teint, placez des morceaux sur le visage jusqu'à ce que le suc ait séché.