

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Tisane de verveine

Lors de troubles du sommeil, de stress

##### 1. Ingrédients :

Pour une tasse de tisane de verveine (odorante) utilisez :

- 1 à 1 g (1 à 2 cuillères à café) des feuilles de verveine.
- Environ 200 ml d'eau.

##### 2. Préparation :

Chauffez l'eau à ébullition puis ajoutez cette eau bouillante aux feuilles de verveine adorante.

Laissez infuser une dizaine de minutes (afin d'obtenir une dose efficace en substances actives).

##### 3. Indications/posologie :

Exerce un effet calmant et tranquilisant lors de troubles du sommeil, de stress, de tension nerveuse.

Buvez une tisane de verveine avant d'aller vous coucher lors de troubles de l'endormissement ou du sommeil ou plusieurs fois par jour en cas de stress ou de nervosité.

### YEUX CERNÉS

#### Masque au marc de café

Montez 3 blancs d'œuf en neige et ajoutez un petit filet de jus de citron, ainsi que du marc de café (environ 50 g). Mélangez la mixture jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.

Prenez deux cotons démaquillants et posez-les sur les yeux, puis appliquez le masque autour. Laissez agir 30 minutes et rincez avec de l'eau de source.

### Le groupe sanguin augmenterait le risque de maladies cardiaques

Le tabac, les antécédents familiaux, le régime alimentaire ont déjà été incriminés comme facteurs de risque des maladies cardiaques. Aujourd'hui, c'est au tour du groupe sanguin ! Selon une étude menée par le D<sup>r</sup> Meian He de l'Ecole de santé publique de Harvard (Etats-Unis), le groupe sanguin influencerait le risque cardiovasculaire.

Ainsi, après avoir analysé les données de 89 500 personnes, il s'est aperçu que les personnes les moins à risque sont celles du groupe O. Par rapport à ces dernières, celles du groupe A ont un risque cardiaque majoré de 5 %, celles du groupe B de 11 % et celles du groupe AB de 23 % !

Pourquoi ? Les mécanismes semblent encore flous et compliqués. Néanmoins, il peut être intéressant pour les personnes à risque de surveiller plus particulièrement leur taux de cholestérol, de triglycérides et leur tension artérielle, pour éviter l'accident.

### Le raisin, favorable à la beauté

La pulpe du raisin est efficace contre le vieillissement de la peau. En mangeant régulièrement du raisin, le teint devient alors éclatant et unifié.

Chez vous, vous pouvez d'ores et déjà vous concocter un masque fait maison pour donner de l'éclat à votre peau. Ecrasez du raisin dans du miel avant d'appliquer le tout sur votre visage et de laisser agir une vingtaine de minutes. Rincez abondamment et n'hésitez pas à vous hydrater.

### Les prunes

Tout le monde sait qu'elles sont un peu laxatives, car riches en fibres, même si elles n'ont pas encore été transformées en pruneaux. Elles améliorent la digestion.

Elles sont riches en un certain nombre de minéraux comme le potassium, le magnésium, le manganèse et contiennent énormément de vitamines C, K et A, ainsi que quelques-unes du groupe B.

Elles sont un bon anti-oxydant, préviennent la détérioration de la vue et renforcent l'immunité.

### La poire, un laxatif doux

La poire contient du sorbitol. Cette substance facilite la digestion. Par ailleurs, la poire est riche en fibres qui accélèrent les transits paresseux, c'est un laxatif naturel bien connu. Les bienfaits de la poire comme laxatif doux et naturel font de lui un fruit à consommer au quotidien pour les personnes ayant un transit difficile, notamment les femmes.

### LE PERSIL

## De nombreuses qualités médicinales

**Plante très simple à cultiver, le persil est une aide culinaire utilisable dans beaucoup de préparations en cuisine. Sa forte teneur en vitamines et minéraux fait du persil une plante à consommer quotidiennement pour une meilleure santé.**

Le terme persil, qui est apparu au XII<sup>e</sup> siècle sous la forme de perresil, a pris sa forme définitive au VIII<sup>e</sup> siècle. Il est dérivé du latin *petroselinum*, qui l'a emprunté au grec *petroselinon*. Le nom grec signifie «céleri des rochers», car on croyait à l'époque que le céleri et le persil constituaient deux variantes d'une même plante. Pour les distinguer, on les désignait par leur habitat naturel, les marais pour le céleri, les terrains rocheux pour le persil.

Des théories et recherches récentes sur les bienfaits du persil font de lui un aliment anticancéreux par excellence grâce en partie à son action positive sur le fonctionnement du foie, de la rate, des intestins et du système digestif, aidant par son action à l'élimination des toxines que le corps assimile chaque jour. Le persil aurait également une influence sur les glandes endocriniennes, en facilitant la libération de certaines hormones.

Enfin, il est également préconisé par son action résolutive puisqu'il parvient à calmer les inflammations, en cataplasme ou en friction. A cela s'ajoutent des propriétés sédatives : le persil permet de retrouver calme et sérénité...

#### Des compresses de persil pour vos paupières bouffies

Faites bouillir 3 branches de persil dans un litre d'eau, laissez infuser quelques minutes. Trempez des compresses et posez-les tièdes sur vos yeux pendant une dizaine de minutes.

#### Le persil pour éclaircir le teint

Faites bouillir pendant 10 minutes une demi-poignée de persil frais dans un demi-litre d'eau. Filtrez et à l'aide d'un coton trempé, humectez votre visage préalablement nettoyé avec un gant de démaquillage microfibre.

#### Le persil fortifie le cuir chevelu

En infusion, le persil tonifie le cuir chevelu, active la pousse des cheveux et leur donne du brillant.

Massez doucement chaque jour le cuir chevelu avec cette préparation (attention, cette préparation est à déconseiller aux mamans qui allaitent leur bébé).

#### Le persil pour abaisser la tension artérielle

Il suffit de faire bouillir de l'eau et de la verser ensuite sur quelques branches. On laisse infuser pendant environ 5 minutes. On ajoute un peu de miel ou de sucre avant de boire. Recommandation : 3 à 4 fois par jour. Rappelez-vous

cependant que l'hypertension artérielle est une «tueuse silencieuse» ; elle peut être présente sans provoquer de symptômes ou de malaises.

Et si c'est votre cas, n'arrêtez surtout pas de prendre vos médicaments avant de consulter votre médecin !

#### Le persil contre la rétention d'eau

Mettez 2 cuillères à café de feuilles séchées de persil dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez. Boire jusqu'à 3 tasses par jour.

#### Contre le cholestérol

Faites bouillir une bonne quantité de feuilles de persil puis laissez refroidir, après ajoutez dessus du vinaigre de pommes (pur). Chaque matin, prenez un grand verre à jeun.

#### Le persil contre les règles douloureuses

Faites une infusion de persil : 20 à 25 de feuilles fraîches dans 1/2l d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 10 mn et boire cette tisane tout au long de la journée au moment des doubles.

Le persil provoque et régularise le flux menstruel et calme les spasmes douloureux. (Effet de l'apiol, huile essentielle contenue dans les feuilles, les tiges et les fruits du persil).

#### Le persil pour stimuler le désir sexuel

A ses nombreuses vertus, il faut ajouter au persil l'action qu'il a de stimuler le désir sexuel. Il existe une tisane en ce sens : faire chauffer 1 litre d'eau, ajouter 4 tasses de persil frais haché, retirer du feu et laisser infuser 1 heure. Filtrer et réchauffer sans laisser bouillir : 2 tasses par personne, 20 minutes avant les activités sexuelles.

Attention : il ne faut pas en abuser !

#### Le persil contre les moustiques

Si vous avez du persil à proximité, frottez quelques brins sur votre bouton et laissez agir environ une heure et demie. Cela calmera également les démangeaisons.

**Attention :** le persil a tendance à fluidifier le sang, il faut donc éviter de manger le persil si on est sous traitement d'anticoagulants. Autres contre-indications du persil sont les cas de grossesse, cirrhose du foie et néphrite.

### Le saviez-vous ?

La pastèque est offerte aux jeunes mariées au Vietnam, en promesse d'une nombreuse progéniture.

### Mauvaise haleine

Pour éviter la mauvaise haleine, il faut manger un yaourt blanc. Celui-ci aide à lutter contre les bactéries responsables de la mauvaise haleine !

### Sachez que...

Le maïs offre plusieurs bienfaits à l'organisme. Il combat notamment la fatigue. Le maïs est une céréale riche en vitamine B.

### Le basilic

Le basilic (h'baq) ne sert pas seulement à donner plus de goût à vos salades, il atténue aussi les manifestations du rhume des foins ! Il suffit juste de mâcher quelques feuilles fraîches aux premiers symptômes de rhinite pour calmer et enrayer l'allergie.

## L'extrait de thé vert pour éliminer le cancer de la peau

**Les résultats très encourageants de cette étude ont été publiés dans le journal médical Nanomedicine. L'extrait de thé vert a été utilisé sur deux types de cancer de la peau, de façon concluante et sans effet secondaire.**

Les cancers de la peau qui ont été traités sont le carcinome épidermoïde et le mélanome malin. Ce sont de nombreux scientifiques des universités de Strathclyde et de Glasgow qui se sont concertés lors de cette recherche. L'extrait de thé vert dont il est question se nomme l'épigallocatechine gallate (EGCg).

L'EGCg n'a eu aucun effet secondaire, pas plus qu'il n'a affecté les autres cellules ou tissus lors du traitement. Les résultats indiquent que dans le cas de l'épidermoïde carcinome, 40 % des tumeurs ont complètement disparu,

et 30 % des autres ont diminué. En ce qui concerne les mélanomes, il y a également 40 % des tumeurs qui se sont complètement résorbées, alors que 20 % d'autres tumeurs ont rapetissé, et que 10 % supplémentaires ont été stabilisées.

Les scientifiques sont euphoriques, selon la responsable des recherches, la D<sup>r</sup> Christine Dufes de l'University of Strathclyde. Le traitement, qui s'effectue en combinaison avec la transferrine, protéine qui s'agrippe naturellement aux cellules cancéreuses, est très prometteur. A l'origine, l'EGCg avait été essayé dans les cas de cancer de la prostate ou de leucémie. Bien que ce traitement n'ait pas fonctionné, il est désormais possible de traiter de nombreux cancers de la peau.

A noter que boire du thé vert n'a aucun impact en ce sens. La seule façon d'obtenir des résultats efficaces consiste à l'intégrer aux tumeurs sous forme d'extrait EGCg.

## Les noix améliorent la qualité du sperme

**Les messieurs qui envisagent de devenir papa devraient manger des noix, d'après une nouvelle étude scientifique : une grosse poignée de noix quotidienne permettrait d'améliorer la qualité de leur liquide séminal.**

La Fielding School of Public Health, qui fait partie de l'université UCLA en Californie, a mené une étude auprès de 117 hommes en bonne santé de 21 à 35 ans, en prélevant des échantillons de sperme au démarrage et à la fin de l'étude. La moitié des sujets devait consommer quotidiennement une poignée d'environ 70 g de noix, en

complément de leur régime alimentaire habituel. A l'issue des douze semaines de l'étude, la qualité du sperme des mangeurs de noix s'était améliorée, alors que celle du groupe de contrôle n'avait pas évolué. En outre, les mangeurs de noix dont les spermatozoïdes étaient les plus paresseux au démarrage de l'étude ont affiché les progressions de quali-

té les plus spectaculaires à son issue. L'étude, fondée en partie par la Commission californienne des noix, a été publiée en ligne dans la revue *Biology of Reproduction*.

Ce n'est pas la première fois que les scientifiques présentent l'humble noix comme un aliment miracle pour améliorer la fertilité.

D'après le D<sup>r</sup> Wendie Robbins, les noix de noyer sont les seules noix à afficher une teneur substantielle en oméga-3, un acide gras qui améliore la qualité du sperme, selon les études antérieures.