

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Remède contre le mal de dents

On peut utiliser les feuilles de menthe et du poivre noir pour calmer un mal de dents. La préparation est très facile à réaliser. Toutefois, en cas de complication, n'hésitez pas à contacter votre dentiste.

##### Ingrédients :

- Une poignée de feuilles de menthe.
- Une cuillère à café de poivre noir (poudre)

##### Préparation :

1/ Mettez les feuilles de menthe dans un récipient en verre. Pilez-les ensuite jusqu'à ce qu'elles soient bien molles.

2/ Mélangez ensuite la préparation avec une cuillère à café de poivre noir. Vous pouvez utiliser un mixeur pour effectuer cette opération.

3/ Massez la préparation sur la gencive concernée. Laissez agir pendant cinq minutes. Faites cette opération deux à trois fois par jour.

#### Vertus de la pomme

Les vertus de la pomme sont nombreuses : la pomme soulage les rhumatismes, la goutte, combat le surmenage physique et intellectuel, l'anémie et la déminéralisation, le cholestérol, l'infarctus. Elle est aussi bénéfique pour la peau. Comment en tirer partie ?

- Le meilleur moyen de profiter des bienfaits de la pomme est de la consommer crue, le matin à jeun et avec sa peau après l'avoir soigneusement lavée et essuyée ; en prenant la précaution de bien la mâcher pour éviter tout ennui de digestion.

- Une fois par semaine, appliquer en masque une pomme cuite dans un peu de lait et une cuillerée à soupe de miel sur le visage. Laisser agir pendant vingt minutes, puis retirer à l'eau douce. Ce masque a un effet éclaircissant sur le teint.

- Appliquer un cataplasme de pomme crue écrasée sur les articulations pour essayer d'atténuer les douleurs causées par certaines maladies telles que la goutte, le rhumatisme... Laisser agir vingt minutes.

#### Poivre de Cayenne

Le poivre de Cayenne est très utile pour les articulations douloureuses, des douleurs de l'arthrite et il permet de réduire les gonflements.

**Vous pouvez l'appliquer directement sur la peau en portant 1/2 litre de cidre à ébullition et en y ajoutant une cuillère à soupe de poivre de Cayenne. Appliquez ce mélange sur la zone douloureuse et massez-la.**

#### Découverte étonnante sur le virus du sida

Des chercheurs ont réussi à décrypter le processus de déclenchement et de développement du virus du sida. Il s'agit d'une percée majeure qui pourrait bien paver la voie à d'autres avancées majeures.

Ce sont des bio-informaticiens de l'Université Pompeu Fabra, à Barcelone en Espagne, qui ont réussi le tour de force en utilisant la science et la technologie à leur avantage pour «décoder» la manière dont une protéine s'y prend pour déclencher la maturation du virus dans l'organisme.

Les chercheurs ont bon espoir de voir cette découverte permettre de faire avancer considérablement la quête de traitement du VIH, selon ce qu'ils déclarent dans un article paru dans la plus récente édition des Actes de l'Académie américaine des sciences. Utilisant des principes de simulation moléculaire, les chercheurs ont reconstitué les étapes de la maturation des virions, des particules virales, qui passent subitement de l'inertie complète à un mode infectieux radical. Le virus peut ensuite se répliquer à sa guise. La protéine qui déclenche toute l'opération se nomme «protéase du VIH», et elle agirait comme des ciseaux, découpant toute la chaîne des protéines qui forment le VIH, les rendant «libres» et individuelles.

Celles-ci sont ensuite à même de devenir des bases pour de nouvelles particules virales. Il s'agit d'une découverte étonnante, car jamais on n'avait aussi bien compris le fonctionnement et le développement du VIH, concèdent les experts...

#### Cocktail énergisant pour bien démarrer sa journée

**Rien de tel qu'un jus de fruits multivitaminé sans ajout de sucre ! Le traditionnel pomme-banane-carotte-orange a le mérite d'être diététique et en plus d'avoir bon goût. Riche en vitamine C et E, il vous aidera à vous réveiller et vous apportera l'énergie nécessaire pour aller au travail même tôt le matin !**

### LE THYM

## Pour combattre les affections hivernales

***Eh oui, l'hiver pointe déjà le bout de son nez et il se peut qu'il vous arrive d'avoir un petit mal de gorge durant cette saison et cela peut vite virer à l'angine ou encore à la bronchite. Rien de mieux que le thym, reconnu pour ses propriétés antibactériennes et antivirales, qui désinfectera vos voies respiratoires et adoucira votre gorge.***

C'est également un antiseptique et un tonique efficace. Le fait de remplacer le café par une infusion de thym vous apporte bien-être tout au long de la journée.

Le thym (Thymus vulgaris) a des vertus médicinales ; il est utilisé dès l'Antiquité pour soigner les affections respiratoires. Le mot thymus vient de l'égyptien «than», plante servant à embaumer les corps et de la racine grecque eo qui signifie exhiler une odeur.

Bien entendu, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant en cas de besoin (symptômes persistants...).

##### ➤ Infusion de thym :

L'infusion de thym constitue l'un des remèdes les plus simples qui s'avère pourtant très efficace...

- Eau de source
- Tiges de thym (en moyen-

ne, 20 g par litre d'eau)

- Miel, ou sucre.

##### Préparation :

Faire bouillir une casserole d'eau. Quand l'eau frémit, immerger un bouquet de thym et arrêter le feu. Couvrir la casserole et laisser infuser 3 mn.

Pour retirer le thym aisément, vous aurez pris soin d'attacher votre bouquet à l'aide d'une ficelle de cuisine.

Filtrer pour éliminer les dernières feuilles et ajouter la quantité de sucre ou de miel désirée.

##### ➤ Lait chaud au miel :

- 1 bol de lait
- 2 ou 3 brins de thym
- 2 cuillerées à café de miel

##### Préparation :

Porter le lait à ébullition. Dès qu'il frémit, arrêter le feu, ajouter le thym frais préalablement nettoyé et couvrir.

Laisser infuser pendant 3 mn puis filtrer. Sucrer avec le miel, à déguster bien chaud. Ce lait chaud est excellent pour soigner les maux de gorge.

##### ➤ Gargarisme au thym :

- Eau de source
- Tiges de thym (en moyenne, 40 g par litre d'eau)

##### Préparation :

Préparer une infusion, filtrer et laisser refroidir. Gargarisez-vous régulièrement avec cette préparation, dès les premières irritations de la gorge.

##### ➤ Sirop de thym :

- 2 bols de feuilles de thym séchées (environ 30 à 40 g)
- 1 litre d'eau
- 1 kg de sucre.

##### Préparation :

Mettre le thym dans une casserole. Verser dessus de l'eau bouillante (1 litre)

Laisser infuser pendant une journée ce mélange. Filtrer le mélange puis ajouter le kg de sucre. Cuire pendant une heure

le mélange à petit feu puis écumer. Mettre en bouteille dès que le mélange (sirop) est froid. Boire 20 ml 3 fois par jour.

##### Autre recette de sirop :

Dans un grand bocal, alterner des couches de thym frais et de sucre roux. Laisser macérer trois jours au soleil ou une heure au bain-marie. Ensuite, remplir le bocal d'eau, et faire cuire une heure au bain-marie. Filtrer. Embouteiller. Ce sirop, à raison de cinq cuillères à soupe par jour, calme la toux et éloigne les premiers frissons. En prévention, il renforce la résistance aux infections hivernales.

##### ➤ Sauna facial au thym pour dégager les sinus.

- Trois cuillères à café de thym séché
- Eau.

##### Préparation :

Déposer les feuilles de thym frais (ou trois cuillères à café de thym séché) dans un bol et y verser de l'eau bouillante. Placer la tête au-dessus de la vapeur qui s'en échappe, se couvrir la tête avec une serviette et respirer les effluves.

Pour combattre une grippe ou sinusite, répéter le procédé au moins 5 à 7 fois par jour.

### Sachez que...

Le magnésium qui se trouve dans les épinards joue un rôle dans l'abaissement de la tension artérielle et aide à réguler la glycémie, ce qui en fait un aliment bénéfique pour les personnes atteintes de diabète.

### Surmenage

Utilisez la tomate pour faire du bien à votre mental : versez donc un peu de sucre sur des rondelles de tomates.

Laissez ensuite reposer cette préparation pendant une demi-journée puis mangez les rondelles.

Faites cette cure une semaine par mois pour éviter le surmenage.

### Saviez-vous que...?

En prenant deux clémentines, vous couvrez la moitié de l'apport quotidien recommandé en vitamine C. La vitamine C, «la vitamine anti-fatigue et anti-agression», de la clémentine est constituée de différents pigments qui favorisent et renforcent l'action de la vitamine sur la protection vasculaire.

### Comment alléger les douleurs articulaires aux mains ?

On peut alléger les douleurs articulaires aux mains avec les feuilles d'oranger et du vinaigre de cidre de pomme. La préparation est très facile à réaliser. Toutefois, en cas de complication, n'hésitez pas à contacter votre médecin.

Faites bouillir un quart de litre d'eau dans une casserole. Jetez-y ensuite une poignée de feuilles d'oranger. Laissez macérer pendant quinze minutes. Attendez à ce que la préparation soit tiède puis filtrez-la à l'aide d'une passoire. Mélangez-la ensuite avec une cuillère à café de vinaigre de cidre. Buvez cette mixture tous les matins trente minutes avant le petit déjeuner. Continuez le traitement pendant une semaine.

### CONSEIL UTILE

**Ne pelez plus vos aubergines car toute sa richesse se tient là, des antioxydants !**

**Rappelez-vous qu'ils contribuent à lutter contre les maladies cardiovasculaires ou liées au vieillissement et certains cancers.**

## Un élixir de fidélité ?

***Vous êtes du genre jalouse ? Bonne nouvelle, mesdames ! Des scientifiques auraient peut-être trouvé un élixir de fidélité !***

Le produit miracle ? Un concentré d'ocytocine, l'hormone de l'attachement.

Un produit pour tenir les autres filles à l'écart. Et si vous pouviez vous débarrasser de toutes ces angoisses ? Avoir l'assurance que votre chéri vous est fidèle ? «Tout est question de confiance !», me direz-vous. Eh bien pas uniquement... Des scientifiques allemands ont réalisé une expérience qui pourrait en intéresser plus d'une ! Le concept ? Soumettre des jeunes hommes hétérosexuels à l'effet de l'ocytocine... Cette hormone sécrétée lors de l'accouchement est connue pour son influence positive sur notre capacité d'attachement.

##### Une expérience originale

La moitié des participants ont reçu une dose d'ocytocine en spray nasal alors que l'autre a reçu un placebo. Les cobayes, dont

certaines étaient célibataires et d'autres en couple, ont ensuite été présentés à une femme attirante. Celle-ci se rapprochait progressivement d'eux et ils devaient indiquer quand elle devait s'arrêter pour que la distance soit «idéale» selon eux.

Résultat : les hommes en couple sous ocytocine ont gardé la fille plus à l'écart que les hommes casés sous placebo. Mais aussi plus que les célibataires sous ocytocine.

Preuve que l'ocytocine agit non pas sur l'attraction mais sur le comportement social des hommes en couple face aux autres femmes que leur compagne...

##### L'ocytocine, l'hormone de la fidélité ?

En gardant vos hommes à distance de potentielles concurrentes, l'ocytocine contribuerait donc à favoriser la fidélité !

A l'avenir, vous pourriez donc vous contenter de lui vaporiser quelques «pschiit» d'un concentré d'ocytocine avant de le laisser sortir en toute sérénité... Reste que ce «produit miracle» est encore loin d'être commercialisé.