

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque «éclat» contour des yeux

Ce masque, spécialement conçu pour le contour des yeux, nourrit et hydrate cette zone délicate et fragile en profondeur. Il donnera un véritable coup d'éclat à votre regard.

Préparez une casserole et une gaze pour le visage.

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 bouchon d'huile d'argan
- 1 bouchon d'eau de rose
- quelques grammes de safran
- quelques pétales de rose

Préparation :

- Faites fondre le miel au bain-marie.
- Ajoutez l'huile d'argan, l'eau de rose, le safran et les pétales de rose.

• Posez une gaze sur le visage dont vous aurez découpé au préalable le contour des yeux.

• Laissez la gaze posée sur le visage et étalez le mélange tiède sur le contour des yeux.

- Laissez reposer 10 minutes. Enlevez la gaze et rincez.
- Appliquez une lotion à la camomille.

Conseil :

Ce masque peut se faire également sur les mains, le cou et la poitrine.

Fumeurs, comment rafraîchir votre haleine...

Si vous fumez beaucoup et souffrez d'une mauvaise haleine, gargarisez-vous deux fois par jour avec un grand verre d'eau bien sucrée.

En plus d'enrayer la mauvaise haleine, cette solution empêchera la toux et dissoudra la nicotine.

Ménopause : la raison de la prise de poids

Les femmes en période de ménopause qui prennent du poids peuvent cesser la culpabilité, car de récentes études proposent que la faute repose sur un enzyme, et non sur leurs habitudes alimentaires.

La prise de poids chez les femmes ménopausées est fréquente et s'ajoute aux nombreux désagréments et «effets secondaires» liés à cette période de la vie d'une femme.

Assez de choses à penser alors, pour ne pas se mettre en plus à être obsédée par ce qu'elles mangent, car selon les spécialistes, le phénomène est naturel, bien que dérangent.

C'est que le fameux enzyme verrait son activité être amplifiée massivement au contact de l'œstrogène, et doublement lors de la phase de ménopause.

Cela dit, les chercheurs répètent que même si la prise de poids est normale et naturelle, il est faux de croire que rien ne peut être fait.

Tout comme aux autres personnes aux prises avec des problèmes de gain de masse rapide, il est fortement conseillé de couper le sucre (jus, sodas, gâteaux) et les viandes grasses, de manger plus de poissons et de noix, ainsi que d'éviter les repas usinés ainsi que les restaurants.

L'ail contre la grippe et le rhume

Aussi surprenant que cela puisse paraître, l'ail constitue lui aussi un remède efficace contre le rhume et les symptômes de la grippe puisqu'il permet de traiter les infections des voies respiratoires. Dans ce cas, il peut être consommé de différentes façons :

- ail frais. Consommer l'équivalent de 4 gousses d'ail (16g) par jour afin de se prémunir contre le rhume ;
- ail séché. prendre de 2 à 4 g d'ail séché en poudre (en pharmacie), 3 fois par jour pour prévenir le rhume.

Céleri, l'anti-inflammatoire naturel

Le polyacétyle inclus dans le céleri (krafess) donne du soulagement lors des inflammations (comme par exemple dans le cas de l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde, l'asthme, la bronchite...). Le jus de céleri est le moyen le plus efficace pour consommer le céleri.

CHUTE DE TENSION

Quelles causes et comment réagir ?

Vous venez de vous lever ou d'apprendre une nouvelle étonnante et soudain... vous vous sentez faible, voire au bord de l'évanouissement ? Il s'agit sans doute d'une chute de tension : un phénomène fréquent et souvent bénin que l'on peut limiter en adoptant quelques bonnes habitudes.

Néanmoins, si elles se répètent fréquemment et/ou sont associées à d'autres symptômes comme une fatigue excessive ou un essoufflement, elles peuvent parfois témoigner d'un problème cardiaque. Il est donc important d'en parler à votre médecin.

Qu'est-ce qu'une chute de tension ?

La chute de tension correspond à une baisse soudaine de la pression exercée par le sang sur les parois des artères, entraînant différents symptômes : étourdissement, vision brouillée, nausées, accélération du rythme cardiaque...

Les causes de la chute de tension sont complexes, la pression artérielle étant régulée par de nombreux mécanismes qui mettent en jeu le cœur, mais aussi les vaisseaux sanguins et le système

nerveux. Les chutes de tension sont davantage la conséquence d'une tension «labile», caractérisée par des variations fréquentes et très marquées (tension très haute ou très basse).

Qu'est-ce qui peut déclencher une chute de tension ?

Les chutes de tension apparaissent souvent au moment d'un changement de position, le plus souvent lors du passage de la position couchée à la position debout. On parle alors d'hypotension orthostatique.

La chute de tension peut également être déclenchée par une forte émotion. Une voiture surgit du coin de la rue alors que vous vous apprêtez à traverser ?

Vous tombez soudain sur un ami que vous n'aviez plus vu depuis vingt ans ? Il se peut que votre tension chute brutalement sous l'effet de l'émotion.

Si le fait d'avoir habituellement une tension basse — pression systolique inférieure à 10 ou 11 cm Hg (centimètres de mercure) — peut favoriser les chutes de tension, ces deux phénomènes ne sont pas directement liés.

Quels sont les facteurs de risque des chutes de tension ?

• Les chutes de tension sont particulièrement fréquentes chez les personnes souffrant de varices et les femmes enceintes.

• Par ailleurs, de nombreux médicaments (diurétiques, vasodilatateurs, anti-hypertenseurs, anxiolytiques, antidépresseurs...) peuvent favoriser les chutes de tension.

• La déshydratation est également un facteur de risque important : gare aux

magasins surchauffés et aux périodes de canicule.

Que faire contre les chutes de tension ?

• Si vous êtes sujet (te) à l'hypotension orthostatique, veillez à vous lever progressivement en passant d'abord par la position assise avant de vous mettre debout.

• Lors d'une chute de tension, veillez toujours à vous asseoir ou, mieux, à vous allonger pour éviter de tomber.

• Après une chute de tension, la position couchée, avec les jambes légèrement surélevées, permettra de favoriser le retour veineux.

• Au quotidien, veillez à boire de l'eau suffisamment pour éviter la déshydratation. Si vous êtes hypotendu (e) choisissez une eau riche en sodium (sel), qui aide à retenir l'eau dans les artères et donc à faire remonter la pression artérielle.

• Dans l'alimentation, certaines plantes sont particulièrement utiles pour combler certaines carences (minéraux, oligo-éléments, etc.) et pour leur effet antioxydant. Elles peuvent vous aider à retrouver un peu d'énergie : aliments verts, l'ortie (horéique)...

Le saviez-vous ...?

L'amertume de l'absinthe (shedjret meriem ou chiba) lui a valu son nom. Absinthe vient du grec «apsinthion» qui veut dire : imbuvable.

Sans oreiller ? Ça vaut le coup

Pensez-y bien, dormir sans oreiller, c'est encore la meilleure façon de retarder l'apparition de rides dans le cou.

Des jambes enflées

Pour diminuer le gonflement des jambes, rien de tel qu'un bon bain chaud dans lequel on ajoutera 250 g (1/2 boîte) de bicarbonate de soude et 75 g d'alun (echeb). Avant d'aller dormir.

Sachez que...

L'acide acétylsalicylique contenu dans l'aspirine constitue l'ingrédient actif de la plupart des shampoings anti-pellicules. Pour donner les mêmes vertus à notre shampoing régulier, il suffit d'y dissoudre une aspirine écrasée.

L'infusion au gingembre pour maigrir

Pour toutes celles et ceux qui aimeraient perdre quelques kilos, la recette suivante est faite pour vous : une part de racine de gingembre mélangée avec une part de gousses d'ail dans 20 parts d'eau bouillante. Couper les ingrédients et les mettre dans l'eau bouillante. Laisser macérer pendant 15 minutes et filtrer.

Il faut noter qu'un bout de gingembre de la taille d'une prune suffit pour 2 litres d'eau. L'infusion au gingembre peut être utilisée non seulement pour réduire le poids mais aussi pour garder la beauté !

Il est conseillé de filtrer l'infusion avant de servir, sinon le goût sera trop fort et pas très agréable.

Attendez avant d'ajouter du miel dans l'infusion qu'elle soit tiède et non chaude. Evitez de boire l'infusion au gingembre avant de vous coucher, elle a un effet tonifiant !

Boire une infusion au gingembre pour perdre du poids est une tradition ancienne de l'Orient. Elle améliore la circulation sanguine, le métabolisme et beaucoup d'autres processus importants dans le corps. Les personnes consommant régulièrement du gingembre en tant qu'épice dans leur nourriture conservent une peau du visage plus jeune, plus éclatante.

Le cresson, un aliment antirides

Des scientifiques du Royaume-Uni ont révélé que le cresson (guernou-nèche) est l'un des produits naturels les plus fiables dans la lutte quotidienne contre les traces que laisse le temps sur la peau de notre visage.

Les résultats d'une étude montrent que 10 femmes sur 11 qui consomment régulièrement du cresson ont constaté un effet bénéfique sur la peau et une diminution visible des rides et ridules. La majorité des femmes, entre 23 et 58 ans, ayant participé à cette étude ont déclaré que la présence plus importante de cresson dans le menu alimentaire optimise la texture de la peau, atténue rougeurs et pigmentation et resserre les pores.

Tous ces résultats ont été obtenus sur une durée de quatre semaines au cours desquelles les volontaires ont consommé 80 g de cresson

par jour. Au-delà de ce résultat concernant la peau, la majorité des participantes ont déclaré se sentir plus en forme et pleines d'énergie après avoir augmenté la consommation de cresson.

Le cresson, riche en bêta-carotène et en vitamines C et E, protège contre les maladies cardiovasculaires et contre les effets des radicaux libres (endommageant la structure des cellules et provoquant le vieillissement prématuré de la peau) et améliore l'aspect de la peau. Cette plante est également une source de lutéine dont les antioxydants améliorent la vision.

Il est bon de savoir que le cresson contient plus de vitamine C que les oranges, quatre fois plus de bêta-carotène et de vitamine A que les pommes, les tomates et le brocoli et que sa teneur en calcium est supérieure à celui du lait et des épinards.