

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Masque coup d'éclat à l'orange

Pour redonner de l'éclat aux teints ternes ou après un lendemain de fête ...

Ingrédients :

Jus d'une orange ou d'un demi-pamplemousse ;
1 jaune d'œuf ;
1 cuillère à soupe de yaourt.

Préparation :

Mélangez les ingrédients ;
Appliquez sur votre visage ;
Patientez 20 minutes puis rincez ;
Appliquez votre crème hydratante habituelle.

L'alun, pour lutter contre la transpiration

La pierre d'alun est un minéral naturel composé de sulfate double d'aluminium et de potassium. C'est un produit de soin antiseptique et astringent assez efficace.

Comment utiliser la pierre d'alun: humidifiez légèrement la pierre, puis appliquez-la après la toilette sur les zones qui transpirent comme les aisselles en frottant doucement la peau. La fine couche saline déposée permet de lutter contre les bactéries responsables des mauvaises odeurs.

La prune, recommandée aux sportifs

Riche en glucides (glucose, fructose, saccharose et pentosanes), la consommation de la prune est recommandée lors d'une activité physique prolongée (randonnée, cyclisme...). En effet, ces sucres sont digérés progressivement et libèrent de l'énergie tout au long de la journée. La prune joue un rôle dans la prévention du cancer. Des études cliniques ont notamment démontré les effets positifs associant la prune au traitement du cancer du côlon et des intestins. Dans le cas du cancer du côlon, son rôle va au-delà, puisqu'il a été démontré qu'elle contribue à la diminution des cellules cancéreuses.

Poivrons, bons pour la mémoire

Tous les poivrons possèdent des vertus antiseptiques, stomachiques, diurétiques, laxatives et anti-oxydantes. Ils contiennent de la lutéine qui réduit les déficits de la mémoire liés à l'âge.

Lotion de romarin

Appliquée sur le visage, la lotion de romarin rafraîchit et raffermit la peau, et atténue les rides. Vous pouvez réaliser cette lotion vous-même en faisant bouillir pendant 10 mn une poignée de romarin dans de l'eau minérale et laisser infuser pendant ¼h. Laissez refroidir avant de verser dans un flacon. La lotion de romarin est un remède pour freiner la chute des cheveux et favoriser leur repousse car elle fortifie le cuir chevelu.

Pour soulager les aphtes

Pour soulager la douleur causée par les aphtes il y a un truc bien simple : il suffit de faire des bains de bouche avec une solution de bicarbonate dans un verre d'eau. C'est radical !

Messieurs, lâchez votre téléphone, vous allez être impuissants !

Une étude publiée dans le *Central European Journal of Cardiology* montre que les hommes qui gardent trop longtemps leur téléphone portable dans leurs poches ou dans leurs mains ont plus de troubles érectiles.

Le téléphone portable a vraiment de mauvais effets sur la santé. Dernière démonstration

en date : une étude américaine menée sur 30 hommes, 20 ayant déjà eu des troubles érectiles dans les six derniers mois, 10 jamais. Chaque participant a rempli un questionnaire permettant aux scientifiques d'évaluer leur santé sexuelle et leurs habitudes (fumer, téléphoner...). Dans les deux groupes, l'âge, le poids, la taille, les habitudes tabagiques et les niveaux de testostérone étaient assez similaires. Le temps passé au téléphone entre les deux groupes était aussi très proche. Là où la différence était manifeste c'était la durée pendant laquelle les hommes gardaient leurs téléphones allumés dans leurs poches ou leurs mains. Ceux qui avaient des problèmes d'érection le tenaient en moyenne 4 heures par jour contre un peu moins de 2 heures pour les autres. « Cette étude pilote montre qu'il peut y avoir une relation entre l'usage du téléphone cellulaire et la dysfonction érectile », a indiqué Badereddin Mohamad Al-Ali, l'auteur principal des recherches. Elle montre aussi que le temps total d'exposition au téléphone est beaucoup plus important que la durée assez courte de l'exposition intense pendant l'appel téléphonique.

Pour traiter un eczéma

Il suffit de masser doucement la zone cutanée concernée avec de l'huile de nigelle (habba essouda) pure, 3 fois par jour pendant 4 ou 5 jours. J'en ai personnellement fait l'expérience et le résultat est incroyable.

Fraise, un anti-inflammatoire naturel

La fraise est connue pour ses propriétés anti-inflammatoires. La prochaine fois que vous aurez une entorse, profitez-en pour dévorer quelques fraises !

Furoncle

Un sachet de thé peut diminuer un furoncle et même le faire disparaître.

Faire infuser 1 sachet de thé. Mettre le sachet de thé encore humide sur le furoncle. Le maintenir en place pendant 6 heures à l'aide d'un sparadrap.

Lavez-vous la langue !

Il ne suffit pas de se laver les dents. Il faut aussi se laver la langue ! Pourquoi ? Parce que la salive, qui joue un rôle de « nettoyeur » (en régulant le pH dans la bouche et en évitant les attaques acides de l'alimentation sur nos dents et la prolifération des bactéries...) est moins abondante la nuit ou en cas de sécheresse buccale. D'où l'apparition d'un enduit sur la langue, formés de composés volatils... fétides. Prendre son petit déjeuner suffit parfois pour que tout rentre en ordre. Mais pas toujours. Matin et soir, après vous être lavé les dents, massez la langue avec du dentifrice à la chlorhexidine, puis brossez-la avec une brosse à dents ou un gratte-langue, de l'arrière vers l'avant. Conseil : Buvez deux verres d'eau avant de vous coucher.

PIEDS SECS ET ABÎMÉS

Des conseils pour les remettre à neuf

Vous avez beau mettre de la crème, vos pieds sont toujours secs ? Ils accrochent quand vous enfillez vos chaussettes ou bas ? Voici les solutions qui marchent vraiment pour retrouver des pieds doux et jolis toute l'année.

Lavez vos pieds au moins une fois par jour, de préférence le soir, à l'eau chaude et au savon. Rincez-les à l'eau tiède ou froide et surtout pour éviter les mycoses rebelles, séchez-les bien. Ne laissez aucune trace d'humidité sous et entre les orteils.

- Trempez les pieds dans une bassine remplie d'eau tiède additionnée de lait et de deux sachets de thé vert. La peau bien ramollie, éliminez les rugosités à la pierre ponce puis essuyez soigneusement et enduisez de crème.

- Jetez dans une casserole d'eau le contenu d'un demi-verre de pelures de pommes de terre plus un demi-verre de graines de lin (zeriâte el kettane). Faites cuire jusqu'à obtenir une purée épaisse. Laissez un peu refroidir. Puis chaque soir, appliquez sur les pieds pendant au moins un quart d'heure. Rincez.

- Dans un bol faites fondre tout doucement au micro-ondes du beurre de cacao additionné de 4 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez.

Laissez refroidir. Appliquez en couche épaisse. Recouvrez les pieds, pendant un quart d'heure au moins,

Pieds fatigués

Si, le soir, vous avez les pieds fatigués, frottez-les d'abord pendant quelques minutes avec un coton imbibé d'alcool camphré, puis trempez-les 5 à 10 minutes dans une bassine d'eau bien chaude additionnée d'une poignée de gros sel gris.

Vos pieds deviendront vite très résistants et infatigables.

Tisane drainante contre les jambes lourdes

Certaines plantes sont connues pour être efficaces, pour soulager les jambes lourdes. Munissez-vous d'abord de vignes rouges, de queues de cerise, de fleurs d'hibiscus (karkadé).

Procurez-les déjà séchées et mélangez le tout dans un pot. Régulièrement, lorsque le besoin se fait sentir ou en prévention, faites chauffer une tasse d'eau et laissez infuser une cuillère de ce mélange.

d'un sac en plastique bien fermé.

Baume à l'huile d'olive, miel et citron pour pieds rugueux et très secs

Ce baume naturel permet d'hydrater, de nourrir et d'adoucir les coudes, genoux et pieds rugueux et très secs.

Ingrédients :

4 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'argan.

1 cuillère à soupe de miel.

1 cuillère à soupe de citron ou 1 goutte d'huile essentielle de citron.

Préparation et application :

Mélangez les ingrédients dans un bol. Appliquez en massant quelques minutes sur les coudes, genoux et pieds secs. Enroulez un bandage autour des coudes et des genoux, et enfillez une vieille paire de chaussettes. Patientez une heure au minimum, au mieux toute la nuit. Rincez à l'eau tiède.

Soin complet pour gommer, hydrater et lisser les pieds secs et rugueux

Ce soin « maison » permet de gommer, d'hydrater et d'adoucir les pieds secs. Il permet de réduire les rugosités. A faire : une fois par semaine.

Ingrédients :

2 cuillères à soupe de gros sel (pour nettoyer et enlever les rugosités) ;
2 cuillères à soupe de

sucré en poudre (pour gommer) ;

1 cuillère à soupe de jus de citron (pour rafraîchir et cicatriser) ;

1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour nourrir, adoucir et assouplir).

Préparation et application :

Versez les ingrédients dans un bol. Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive. Mélangez bien ! Appliquez le soin sur la peau humide. Massez en effectuant des petits mouvements circulaires et en insistant sur les rugosités. Rincez et appliquez une crème hydratante pour les pieds ou, pour une hydratation maximale, faites le baume à l'huile d'olive, miel et citron.

Pour que le gommage soit plus efficace, faites d'abord un bain de pieds. Pour cela, laissez tremper vos pieds durant 10 minutes dans une bassine d'eau à peine tiède à laquelle vous ajouterez une grosse poignée de gros sel. Vous pouvez aussi ajouter 2-3 gouttes d'huile essentielle de lavande pour vous détendre.

Sachez que...

Les laitues possèdent une substance, le lactucarium, spécialement concentrée dans les nervures des feuilles, douée de propriétés légèrement hypnotiques, somnifères et sédatives. Les laitues contiennent de l'hypocyanine et du tryptophane qui facilitent l'endormissement.

Des savons responsables d'infections par staphylocoque ?

Des chercheurs de l'Université du Michigan montrent qu'un agent antimicrobien disponible dans la plupart des savons peut se retrouver dans le nez des utilisateurs et favoriser le développement d'infections à staphylocoque.

Parce qu'ils contiennent du triclosan, certains savons sont très efficaces pour se débarrasser des microbes... mais peuvent mettre notre santé en danger ! Des chercheurs du Michigan ont montré que ce composé était retrouvé dans 41% des voies nasales des adultes ayant participé à leur étude. « Cet agent peut avoir des conséquences inattendues dans notre corps. Il pourrait promouvoir la colonisation de Staphylocoque aureus ou Staphylocoque doré dans le nez et augmenter le risque d'infection des personnes », a commenté Blaise Boles, auteur principal des recherches.

Le triclosan est une substance synthétique utilisée dans de nombreux produits - pas seulement les savons. On le trouve ainsi dans les dentifrices, les shampoings, les déodorants... « Compte tenu de son utilisation importante dans les produits de consommation et sa contamination étendue de l'environnement (on peut le retrouver sur les surfaces de cuisine, dans les vêtements), des études antérieures montrant les effets du triclosan sur le système endocrinien et de la fonction musculaire suggèrent qu'une réévaluation de l'utilisation du triclosan dans les produits est urgente », estiment les scientifiques.

LES FOOTBALLEURS SOUFFRENT DE DÉPRESSION APRÈS LA FIN DE LEUR CARRIÈRE

Les footballeurs professionnels souffrent davantage de dépression et d'anxiété après la fin de leur carrière comme l'affirme un récent travail de recherche. La FIFPro, une importante fédération de joueurs professionnels, a présenté ces résultats début avril.

« On s'est rendu compte que les joueurs qui étaient à la retraite souffraient davantage de problèmes psychiques que ceux en activité », affirme le responsable de cette étude pour FIFPro, le médecin D' Vincent Goutteborge. Sur les 300 sportifs interrogés, 39% d'ex-joueurs professionnels disent souffrir de dépression et d'états d'anxiété, contre 26% chez les joueurs en activité. Les footballeurs ayant participé à cette étude provenaient d'Hollande, d'Ecosse, d'Irlande, des Etats-Unis, d'Australie et de Nouvelle-

Zélande. En avril 2014, la FIFPro incluait 42 fédérations nationales de joueurs professionnels. Il pourrait être intéressant dans une future étude d'inclure davantage de pays et notamment les grands pays du football comme l'Allemagne, l'Angleterre, l'Espagne, l'Italie ou encore le Brésil. « Au contraire de ce que pense la plupart des gens, la vie d'un joueur professionnel de football a aussi sa zone d'ombre », explique le D' Goutteborge.

La période qui suit la fin de la carrière professionnelle est particulièrement difficile pour un footballeur. Selon le D' Goutteborge : « Nous avons découvert que les maladies psychiques étaient plus fréquentes chez des ex-joueurs professionnels que dans la population générale.

Le saviez-vous ... ?

Le terme banane provient du portugais banana qui viendrait lui-même de l'arabe banan, qui veut dire doigt. On appelle encore d'ailleurs le bananier « figuier » en créole. Pour l'anecdote, les femmes thaïlandaises mangent de la banane pendant la grossesse car il est de croyance populaire qu'elle fait baisser la température du corps et chasse la fièvre.

En infusion, le romarin stimule l'organisme

Il est ainsi tout à fait indiqué en cas de fatigue passagère, pour renforcer son organisme ou en cas de petite faiblesse.

Circulation sanguine

Si vous souffrez de troubles de la circulation, des pieds ou même des mains gonflées, vous pouvez essayer l'infusion de fleurs de soucis pour améliorer la circulation sanguine (compter une cuillère à café de pétales séchées pour une tasse d'eau bouillante).

Syndrome pré-menstruel

La tisane de persil est efficace pour lutter contre les douleurs annoniatriques ou consécutives des règles.

Faites bouillir 1 litre d'eau. Lorsque l'eau est bouillante, faites infuser 20 grammes de feuilles de persil séchées durant 10 minutes et laissez la préparation refroidir.

Filtrez la préparation et conservez-la. Vous pouvez en boire régulièrement.

Contre les nausées

Le thé à la menthe peut soulager. Pour soigner les troubles digestifs en général, faites bouillir un verre d'eau ainsi que deux à trois tranches de racine de gingembre et laissez infuser 10 minutes.

Lutter contre la fatigue passagère

Vous pouvez également vous accorder un bain à la lavande qui vous aidera à vous relaxer. Pour cela, chauffez à feu doux environ 50 grammes de fleurs de lavande séchées à 800 ml d'eau, et cela durant une demi-heure. Filtrez et ajoutez la préparation à l'eau de votre bain.

La camomille, pour bien dormir

Pour cela, procurez-vous des fleurs séchées de camomille (baboundj) et faites infuser dix minutes dans l'eau bouillante une cuillère à soupe de fleurs séchées. Buvez la préparation une heure avant de vous coucher. Vous pouvez également opter pour la tisane de tilleul (cinq grammes de fleurs séchées de tilleul pour 200 ml d'eau).

La sauge contre le mal de gorge

La tisane de sauge (m'rimiya) est également connue pour être très efficace contre le mal de gorge. Utilisée en gargarisme, la tisane se prépare en ajoutant quelques feuilles de sauge séchées à 200 ml d'eau bouillante, avant de laisser infuser la préparation durant une dizaine de minutes.

L'ail, efficace contre la toux sèche

Sous forme de soupe, l'ail élimine les toxines et aide ainsi à faire tomber la fièvre. Vous pouvez également combiner une ou deux gousses d'ail à du lait chaud et boire le breuvage : ce n'est pas forcément très bon mais en tout cas c'est très efficace contre la toux sèche !