

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sirop de fleurs de pêcher

Les fleurs de pêcher ont plusieurs vertus : elles peuvent être utilisées en cas de toux, mais sont surtout connues pour leurs propriétés laxatives (constipation).

Ingrédients :

- 20 g de fleurs de pêcher.
- 300 ml d'eau.
- 500 g de sucre en poudre.

Préparation :

Après avoir récolté les fleurs de pêcher, les laisser infuser toute la journée dans l'eau bouillante.

Filtrer la préparation et faire fondre le sucre en poudre avant de l'y ajouter.

Posologie :

Prendre 2 cuillères à soupe avant le coucher.

Pour prévenir et réduire la chute des cheveux

Le traitement suivant combine toutes les propriétés du romarin (ikilil) pour combattre et prévenir la chute anormale des cheveux, en plus de permettre d'éliminer les pellicules.

Faites chauffer ¼ d'huile d'olive et mélangez-la par la suite avec 5 gouttes d'huile essentielle de romarin et 2 branches de romarin séché dans un récipient opaque en verre. Laissez reposer le mélange jusqu'à ce qu'il soit tiède, puis appliquez-le sur le cuir chevelu et les cheveux.

Enveloppez par la suite vos cheveux dans une serviette chaude. Laissez agir pendant une demi-heure et rincez à l'eau froide.

De la camomille contre les boutons de fièvre

La camomille calme, détend, apaise. L'herpès labial est souvent associé au stress. L'utilisation de la fleur pourrait ainsi favoriser la guérison des boutons de fièvre et prévenir leur réapparition.

Préparer un cataplasme de camomille : couper les fleurs de camomille séchées en petits morceaux puis les faire chauffer dans une casserole d'eau chaude. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte veloutée puis laisser refroidir.

Appliquer la préparation sur le bouton de fièvre plusieurs fois jusqu'à ce qu'il disparaisse.

Un sirop de chou contre la toux

Riche en vitamines, le chou est connu pour ses vertus désinfectantes, tonifiantes et reminéralisantes. C'est un antiseptique pulmonaire, tout comme le miel dont on connaît les bienfaits sur la gorge.

Passer un chou à la centrifugeuse pour en extraire le jus. Ajouter le même poids en miel.

Faire chauffer jusqu'à obtenir un sirop bien mélangé. Le conserver dans un bocal fermé et hermétique. Prendre 2 à 3 cuillères à café de sirop pendant la journée, jusqu'à l'amélioration des symptômes.

Pour soulager les douleurs rhumatismales

Parce qu'il contient de l'acide phénolique, le romarin dispose de propriétés anti-inflammatoires permettant de diminuer les douleurs des rhumatismes.

Faire bouillir 50 g de fleurs dans 1 litre d'eau pendant 2 minutes, laisser infuser hors du feu 10 minutes puis filtrer. Appliquer la lotion sur les articulations douloureuses, 2 à 3 fois par jour pendant 1 semaine.

Lotion aux clous de girofle anti-boutons

Les Indiens (de l'Inde) utilisaient les clous de girofle pour assainir et rendre leur peau lumineuse : ils contiennent en effet une huile essentielle désinfectante. Mettre 10 clous

de girofle dans 100 ml d'eau. Faire refroidir, filtrer, puis mettre dans un flacon. Conserver au réfrigérateur. Appliquer sur les petits boutons de la peau.

Goutte : prenez de l'ortie

L'ortie (horeïque) aiderait à diminuer le taux d'acide urique dans le sang et favoriserait son élimination. C'est pour cela qu'elle peut être utile en cas de goutte, maladie métabolique due à une trop grande quantité d'acide urique dans le sang.

Préparer une infusion de feuilles d'ortie en faisant infuser 5 g de feuilles dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes. Filtrer puis imbiber un linge propre de la préparation.

Appliquer le linge sur l'articulation douloureuse.

Mesdames va-t-il falloir vous raser pour avoir moins de rides ?

Des experts britanniques expliquent que la peau du visage masculin vieillit mieux que celle des femmes parce qu'ils se rasent et conseillent aux femmes de faire pareil.

En vieillissant, la peau du visage masculin subit moins les affres du temps que les femmes. Un avantage beauté dont les femmes pourraient bénéficier si, comme eux, elles aussi se rasaient le visage. «Le rasage est une sorte de dermabrasion. En réaction à cette agression, la peau produit du collagène pour se régénérer, ce qui réduit l'apparition des rides», explique le Dr Michael Prager, chirurgien esthétique interrogé sur le site britannique du *Dailymail*.

Avoir moins de rides c'est bien, sauf si elles sont remplacées par une barbe de trois jours. Pourtant, le dermatologue anglais Neal Schultz affirme sur le site anglais que les poils ne deviennent pas plus épais à cause du rasoir. «C'est juste une impression. En réalité, ils repoussent avec un angle et une texture différente.» Pour éviter cet effet et à la demande croissante des femmes, de nombreuses marques ont mis en vente des rasoirs spéciaux pour le visage avec des lames très fines et inclinées à 45°C.

CHEVEUX FRISÉS

Soins pour les lisser naturellement

Le rêve de beaucoup de femmes est sans aucun doute d'avoir les cheveux lisses et soyeux... Cependant, les procédés utilisés aujourd'hui endommagent le cuir chevelu et les cheveux car ils les brûlent. Découvrez quels sont les meilleurs masques pour lisser naturellement les cheveux et ainsi, dire adieu au fer à lisser ou aux produits chimiques.

Pour pouvoir obtenir des cheveux lisses, longs, brillants et forts, n'hésitez pas à utiliser les recettes de masques suivantes.

• **Masque de coco pour lisser les cheveux** : vous avez besoin d'une demi-noix de coco fraîche, d'une cuillerée d'avoine (khortal) moulu, d'une cuillerée d'amidon et d'une demi-tasse de lait. Mettez tout cela (sauf l'amidon) dans un mixeur et filtrez à l'aide d'un tamis. Diluez un peu d'eau à l'amidon, faites-le bouillir en ajoutant petit à petit les autres ingrédients mélangés. Tournez jusqu'à l'obtention d'une crème. Appliquez cela sur les cheveux de la pointe à la racine et couvrez avec du papier aluminium ou un sac en plastique (cela peut aussi être un bonnet). Laissez agir pendant 25 à 30 minutes et ensuite, rincez vos cheveux comme vous le faites habituellement.

• **Masque à l'huile d'olive pour lisser les cheveux** : pour réaliser cette recette, vous avez besoin de 30 grammes de cette huile, une capsule d'huile de jasmin (ou une cuillerée d'huile essentielle) et 30 grammes d'après-shampooing sans ammoniac ou de préférence neutre et naturel. Mélangez ces ingrédients jusqu'à ce qu'il se forme une crème bien homogène. Appliquez-la sur les cheveux

après les avoir lavés avec du shampoing mais avant d'utiliser l'après-shampoing. Brossez-les normalement, sans utiliser de sèche-cheveux.

• **Masque au miel et aux fruits pour lisser les cheveux** : le miel apporte humidification et protection au corps face à la cruauté des climats difficiles (soleil, froid, vent) et des produits chimiques et thermiques (chlore, fer à lisser, sèche-cheveux, teintures). Les fruits sont antioxydants, apportent de bonnes doses de vitamines et de minéraux, nourrissent les cheveux, évitent l'assèchement et par conséquent, éloignent les frisettes. Pour réaliser cette recette, vous avez besoin de cinq cuillerées de miel pur d'abeilles, d'une banane et demie et de deux oranges. Épluchez et écrasez les bananes, pressez les oranges et mettez tout cela dans le mixeur. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Lavez-vous les cheveux, séchez-les et appliquez ce masque sur toute leur longueur. Laissez agir une heure et lavez à nouveau avec vos shampoings et après-shampooing habituels.

• **Traitement au céleri pour lisser les cheveux** : vous avez besoin de quelques petites feuilles de céleri (krafess). Broyez-les dans de l'eau froide dans un mixeur et filtrez le liquide. Gardez-le dans une bouteille de verre toute la nuit. Au matin, appliquez le mélange sur tous les cheveux en faisant un massage jusqu'à ce que les cheveux soient bien humides. Rincez et lavez comme d'habitude.

• **Traitement au lait pour lisser les cheveux** : mélangez tout simplement une tasse de lait avec une demi-tasse d'eau. Mettez cela dans un vaporisateur et appliquez-le de manière uniforme sur tous les cheveux. Laissez agir pendant 25 minutes environ et

séchez-les avec une serviette. Brossez, lavez et rincez vos cheveux. Vous pouvez recommencer cette opération trois fois par semaine pour obtenir de meilleurs résultats.

• **Traitement au miel et citron** : mélangez un verre de miel avec deux cuillerées de jus de citron et mettez-le au réfrigérateur. Lorsque le mélange commence à s'épaissir, appliquez-le sur vos cheveux de manière uniforme et massez bien. Brossez et couvrez la tête avec un bonnet de bain. Laissez sécher pendant environ 30 minutes. Rincez vos cheveux en les brossant à l'aide d'un peigne. Si vous faites cela deux ou trois fois par semaine, vous obtiendrez également des cheveux brillants.

• **Crème à la noix de coco et au citron fait maison** : si elle ne vous donne pas les cheveux bien lisses, cette crème vous aidera au moins à éliminer les frisettes et les rendra doux et moins «spongieux». Mélangez une tasse de lait de coco avec le jus d'un citron et mettez au réfrigérateur pendant quelques heures. Appliquez sur les cheveux et laissez agir entre 45 minutes et une heure. Ensuite, rincez et lavez comme d'habitude. Cela vous servira pour diminuer les ondulations des cheveux.

• **Crème au lait et au miel fait maison** : mélangez quelques cuillerées de lait et quelques autres de miel ainsi que quelques fraises écrasées. mettez cela sur les cheveux et laissez agir deux heures avant de rincer.

• **Crème à l'huile maison pour lisser les cheveux très frisés** : mettez à chauffer quelques cuillerées d'huile d'amandes jusqu'à ce qu'elle soit tiède, puis appliquez-la sur les cheveux et enveloppez-les avec une serviette pendant 20 minutes. Démêlez tous les nœuds et couvrez avec la serviette pendant une demi-heure de plus. Au moment d'enlever la serviette pour la seconde fois, vous remarquerez que vos cheveux seront beaucoup plus raides. Et même si vous avez encore besoin d'utiliser le fer à lisser, vos cheveux ne souffriront pas autant.

Vous êtes chauve ? Voici une bonne raison de s'en réjouir

Les hommes au crâne dégarni ou complètement chauve donnent une impression de puissance, révèle une étude américaine. Vous ne verrez plus la calvitie de la même manière. Albert Mannes, chercheur américain, montre dans une étude que les gens considèrent inconsciemment les hommes chauves comme des personnes puissantes et autoritaires. Pour en arriver à cette conclusion, il a demandé à des volontaires d'évaluer à partir de photos le charisme de plusieurs hommes coiffés différemment.

Les hommes chevelus plus convaincants une fois rasés... A chaque fois, les hommes avec peu de cheveux sur la tête ont été considérés comme plus dominants, plus forts et plus grands que les hommes avec un brushing parfait.

Au cours d'une seconde expérience, le chercheur a retouché les photos des hommes avec des cheveux pour les rendre complètement chauves. Résultat ? Ils ont été jugés plus convaincants que la fois précédente. En conclusion, Albert Mannes conseille aux hommes complexés par une calvitie naturelle de se raser complètement la tête pour retrouver pleinement confiance en eux à travers le regard des autres.

ÊTRE ARRÊTÉ AUX FEUX ROUGES EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ

C'est paradoxal mais si s'arrêter aux feux rouges est obligatoire pour éviter l'accident, le fait d'y rester longtemps peut être néfaste pour la santé comme le montre une étude menée au Royaume-Uni. En plus de vous énerver, patienter plusieurs minutes à un feu rouge pourrait à la longue s'avérer toxique pour votre corps.

Une étude menée à l'Université de Surrey au Royaume-Uni montre que passer seulement 2% de son temps quotidien à conduire dans des carrefours dont la circulation est gérée par des feux représente 25% de l'exposition totale aux particules nocives de la pollution atmosphérique.

Selon les observations des auteurs, la concentration des particules polluantes où il y a des feux de signalisation est 29 fois supérieure à celle relevée dans une circulation fluide, sans feux. En cause : les

changements fréquents dans la conduite (décélération, arrêt, accélération des véhicules). De plus, la proximité des voitures aux feux augmente de façon significative l'exposition aux émissions. Le Dr Prashant Kumar, auteur de l'étude, conçoit que «ce n'est pas toujours possible de modifier son itinéraire pour éviter les intersections» mais explique que «les conducteurs doivent être conscients des risques accrus quand les feux sont au rouge».

Aux feux, laissez les fenêtres fermées... Pour limiter son exposition aux particules polluantes quand on est arrêté à un feu tricolore, le chercheur conseille de garder les fenêtres fermées, d'éteindre les ventilations et d'augmenter la distance qui sépare son véhicule de celui qui est devant. Il recommande aussi aux piétons de traverser, si possible, dans des rues non dépendantes des feux de circulation.

Sachez que...

L'anchois salé est déconseillé en cas d'hypertension. Riche en acide urique, ce poisson ne doit pas non plus être consommé par les personnes atteintes de goutte.

Une tisane de fenouil pour mieux digérer

La tisane de fenouil est un bon remède pour soigner les troubles digestifs (brûlures d'estomac, éructations, flatulences, nausée). Elle est aussi recommandée lors de l'allaitement pour favoriser la lactation.

Verser 20 cl d'eau bouillante sur 1 cuillère à café de graines de fenouil. Laisser infuser 2 à 3 minutes. Filtrer éventuellement. En cas de troubles digestifs : boire une tasse de tisane de fenouil, trois fois par jour. Ou mastiquer une cuillère à café de graines de fenouil après le repas (à utiliser surtout en prévention des renvois, des flatulences, des nausées).

Pour stimuler la lactation : boire une tasse de tisane de fenouil le matin.

Les graines de lin pour traiter la migraine

Ces graines (zeîâte el ket-tane) sont idéales pour les régimes amincissants, pour contrôler son cholestérol et ses niveaux de sucre dans le sang. Mais, sont-elles efficaces pour traiter les migraines ? Ajoutez-les régulièrement à vos salades, et vous trouverez la réponse vous-même ! Deux cuillerées par jour et vous serez en parfaite santé.

Comment éliminer les mucosités des poumons ?

Il vous suffit juste de couper un oignon en deux, et d'en laisser une moitié sur votre table de nuit durant la nuit. Durant votre sommeil, vous allez respirer les composants volatiles de l'oignon qui nettoieront vos voies respiratoires. Changez l'oignon chaque nuit. Si la mucosité est déjà très épaisse, ce remède ne fonctionnera pas.

Pour lutter contre les champignons

Si vous souffrez d'un champignon appelé Candida Albican, vous pouvez utiliser du vinaigre de pomme pour l'éliminer de votre peau et éviter les infections. Ce champignon se forme le plus souvent dans les plis de la peau, par exemple entre les doigts de pied (il est connu sous le nom de pied d'athlète). L'acide acétique du vinaigre élimine le champignon et aide les différents traitements appliqués. Remplissez une bassine avec de l'eau tiède et ajoutez deux ou trois tasses de vinaigre. Immergez ensuite vos pieds durant 15 minutes.

Une autre alternative consiste à mélanger une cuillerée d'eau et une cuillerée de vinaigre, et à appliquer le tout sur la zone touchée au moyen d'un coton propre. Faites attention avec ce remède maison car le vinaigre peut irriter votre peau si elle est très sensible.

Saviez-vous que... ?

Les épinards sont extrêmement riches en vitamines A et C qui, selon certaines études, peuvent prévenir l'oxydation du cholestérol et l'apparition de maladies comme l'artériosclérose.