

PREPARATION DE LA SEMAINE

Bain à l'avoine

Le remède suivant est un remède naturel pour soulager les démangeaisons provoquées par la varicelle.

Bain à l'avoine pour la varicelle : Faites cuire une portion d'avoine et mettez-la dans un sac fait avec le tissu d'une chemise, pris en double épaisseur, ou avec tout autre tissu semblable. Mettez l'avoine au centre d'un grand carré de 30 à 40 centimètres de côté, nouez-en les coins et attachez-les solidement avec un cordonnet pour en faire une poche. Plongez le sac dans une baignoire d'eau tiède, agitez-le deci-delà jusqu'à ce que l'eau devienne douce. Faites bien attention de ne pas déchirer le sac sinon ce serait un beau gâchis ! Laissez votre enfant barboter et jouer dans cette eau, où vous pouvez laisser la poche d'avoine. Veillez à ce que l'eau recouvre bien les croûtes, et faites attention que votre enfant n'ait pas froid. Au début du traitement, donnez ce bain deux ou trois fois par jour, en fonction des démangeaisons que causent les croûtes, mais dès que votre enfant ira mieux, faites-le une fois par jour seulement.

PELLICULES

Cataplasme de chou

● L'application de cataplasmes de chou s'est avérée une solution aussi simple qu'efficace pour freiner la production de pellicules. Hachez des feuilles de chou et éliminez les côtes centrales. Appliquez les feuilles sur les zones concernées pendant environ 30 minutes.

Enroulez une serviette chaude et humide autour de votre tête. Le chou absorbe l'excès de sébum et décongestionne les glandes sébacées. Il fournit en outre de précieux sels minéraux au cuir chevelu.

ONGLES

● On n'a pas toujours le temps de "faire" ses ongles (des pieds). Mais il est facile et rapide de couper un citron en quatre et de les frotter avec.

Passer un bâtonnet sous chacun d'eux pour qu'ils soient bien nets. Utilisez le citron. Après quelques secondes, rincez et séchez soigneusement.

CHEVEUX GRAS

Cataplasme au ghassoul

● Le ghassoul, appliqué en cataplasme une demi-heure avant le shampooing, va normaliser et purifier le terrain. Laissez gonfler 50 grammes de terre dans un peu d'eau chaude, jusqu'à obtenir une pâte homogène que vous appliquerez sur les cheveux en insistant sur le cuir chevelu. Conservez sous bonnet en plastique, rincez, procédez au shampooing.

NOTE POUR VOUS

■ Sans être validées scientifiquement, des enquêtes ont ainsi montré que les personnes heureuses en amour étaient moins sujettes aux rhumes et autres infections bénignes que les autres.

Une résistance à toute épreuve en somme !

APPRENEZ À CONNAITRE

La thérapie respiratoire

De nombreux problèmes de santé, physique ou mentale, sont dus à une respiration déficiente. Les causes peuvent être diverses : excédent de poids, mauvaise posture, tensions psychiques, vêtements trop serrés. Lorsque la respiration est insuffisante, les échanges gazeux se font mal : l'oxygène est moins bien absorbé et le dioxyde de carbone (CO2) mal éliminé. La respiration cellulaire et le métabolisme sont perturbés, le cerveau et les organes manquent d'oxygène : les performances intellectuelles et physiques baissent. En retrouvant une bonne respiration, on stimule le métabolisme et l'irrigation des organes, renforçant ainsi les défenses immu-

nitaires permettant d'éliminer par exemple les insomnies et les perturbations du psychisme.

Réduire la respiration abdominale

1 - Etendez-vous au sol, sur le dos, bien détendu, les bras le long du corps, les jambes surélevées sur un tabouret.

2 - Posez trois livres sur le ventre, au-dessous du nombril et respirez tranquillement et profondément.

Sentez-vous leur poids ?

3 - Retirez progressivement le premier livre, puis le deuxième, puis le dernier.

Sentez chaque fois comme le ventre devient de plus en plus léger, et votre respiration plus profonde. Répétez l'exercice.

4 - Posez les mains sur le ventre, et respirez consciemment par l'abdomen.

La respiration consciente

Dans cette forme de thérapie respiratoire, le praticien n'utilise pas ses mains, mais fait prendre conscience au patient des processus respiratoires. Cet apprentissage porte sur la profondeur et le rythme de la respiration. Pour harmoniser les phases thoracique et abdominale de la respiration, l'attitude corporelle doit être optimisée. Cette thérapie se déroule individuellement ou en groupe.

En cas de troubles circulatoires

En thérapie d'accompagne-

TOUT SAVOIR

sur les plantes médicinales

LE CURCUMA

Une épice anti-inflammatoire

Le curcuma longa (erq asfar) est une épice indienne qui donne, comme le safran, une jolie couleur dorée aux aliments. Il s'agit de racines séchées et réduites en poudre. Aussi surprenant que cela puisse paraître, ce végétal n'est pas un simple condiment, mais un véritable médicament, très utile comme désinfectant intestinal et contre les rhumatismes.

Jaune comme la bile, le curcuma (erq asfar) fut longtemps prescrit, pour soigner la jaunisse. De nos jours, en Inde, il est encore utilisé par la médecine populaire. En pommade, il apaise les démangeaisons et soigne les dermatoses. Sous forme de décoction, il est utilisé en compresses sur les yeux contre la conjonctivite. Si vous avez un rhume de cerveau, c'est bouilli dans du lait sucré qu'il vous dégagera les voies respiratoires. Et bien sûr, comme de nombreux condiments, c'est un excellent allié de la digestion. Mais ces vertus ne s'arrêtent pas là. Car toutes ces indications, qui nous viennent de la tradition, sont aujourd'hui complétées par d'autres, directement liées aux études pharmacologiques et cliniques récemment faites sur le curcuma.

Son actif principal : la curcumine

On connaît depuis 1910 les principaux actifs du curcuma, les curcuminoides dont le principal est la curcumine. Cette substance est un antioxydant plus actif encore que la vitamine E ; elle devient fortement antibactérienne lorsqu'elle est exposée au soleil. Et surtout, la curcumine est un exceptionnel anti-inflammatoire naturel dont les effets ont été démontrés dès le début des années 1980.

Des preuves, encore des preuves

Une récente étude clinique en double-aveugle a permis d'évaluer l'efficacité de la curcumine sur des patients souffrant de rhumatismes depuis trois ans, en moyenne. Dès le 15^e jour de l'étude, l'efficacité était significative avec une plus

grande souplesse le matin, une meilleure endurance à la marche et un moindre gonflement articulaire.

Les autres vertus du curcuma

Outre les effets anti-inflammatoires, d'autres propriétés du curcuma ont été scientifiquement prouvées :

- C'est un excellent désinfectant intestinal ;
- Il est hypocholestérolémiant.
- Il serait préventif contre certains cancers.
- C'est un fluidifiant sanguin.
- Il est actif contre l'eczéma, l'asthme et les allergies en général.
- En usage externe, c'est un antioxydant et un antibactérien précieux contre certaines dermatoses.

Contre le psoriasis et les mycoses

Le curcuma en poudre, mélangé avec un peu d'eau de source, permet de réaliser des cataplasmes précieux contre le psoriasis et les mycoses.

Contre la paresse biliaire

Si votre vésicule biliaire est un peu paresseuse, stimulez-la en buvant 1 tasse par jour de tisane au curcuma pendant plusieurs semaines. Versez une tasse d'eau bouillante sur 1/2 cuillerée à café de poudre de curcuma, laissez infuser 10 minutes et filtrez.

CONSEIL UTILE

● Choisissez la tomate bien mûre, car la solanine, la substance acide qu'elle contient, est mal tolérée.

De bonnes alliances

En cas de rhumatismes, aux effets anti-inflammatoires du curcuma, on peut ajouter la richesse en silice, reminéralisante, de l'ortie. En effet, la silice facilite la formation osseuse, bloque la déminéralisation et favorise la souplesse articulaire, autant de vertus qui complètent parfaitement les effets du curcuma.

Comment le prendre ? A quelle dose ?

On trouve le curcuma en poudre dans les épicerie ou sur les marchés. Il est fort possible de l'utiliser comme condiment, en particulier pour donner de jolies couleurs et bon goût au riz.

Pour soigner les gastrites, on le préconise sous forme de décoction (une demi-tasse trois fois par jour). Mais si vous décidez d'utiliser le curcuma pour soulager vos douleurs (de dos ou articulaires) ou comme désinfectant intestinal, mieux vaut sans doute choisir une forme plus facile à employer au quotidien (gélules ou comprimés). (Voir en pharmacie).

* Attention !

Le curcuma ne doit pas être utilisé en cas d'inflammation de la vésicule biliaire, d'hépatite (jaunisse) ou de calculs biliaires déjà formés.

TOUX

● Prenez, pour soigner une toux continue, deux gros oignons, et coupez-les en tranches fines. Versez dessus deux tasses de miel. Couvrez et laissez reposer toute la nuit.

Le lendemain, filtrez le sirop. Vous prenez une cuillerée de ce sirop toutes les trois heures, et vous le conservez au réfrigérateur entre-temps.

DU LAURIER

Pour vos réserves d'aliments

● Voici un moyen naturel d'éviter les infestations de vers dans la farine, les céréales, les fèves. Il s'agit de mettre dans chacun des contenants quelques feuilles de laurier (rand) : cela éloigne ces petites pestes de vos réserves et permet à vos aliments de se garder frais plus longtemps.

BETTERAVE ROUGE

● Elle est intéressante par sa haute teneur en fibres, en minéraux (potassium, sodium, calcium, magnésium) et des oligo-éléments précieux comme le bore, le chrome, le nickel, le sélénium. Très riche en vitamine B, y compris la B9, elle l'est aussi en carotène et en vitamine C. Il est préférable de la consommer crue. Elle est recommandée aux enfants et aux convalescents.

ESCARRES

Lotion à la sauge

● La sauge (souak enneb) est un antibactérien naturel. Versez 25 cl d'eau bouillante sur 2 cuillerées à café de feuilles de sauge séchées, laissez infuser 10 minutes et filtrez. Lavez les plaies avec l'infusion refroidie plusieurs fois par jour.

Pour les cheveux blonds

● Un simple rinçage avec une infusion de fleurs de camomille éclaircit légèrement les cheveux blonds ou donne un reflet doré aux cheveux châtons clairs. Si l'on ajoute un jus de citron à l'infusion, les cheveux prennent un bel éclat soyeux et gagnent en vigueur.