

PREPARATION DE LA SEMAINE

Lotion au tilleul

Sans problème particulier, les cheveux normaux sont équilibrés, brillants, faciles à coiffer, ils ne demandent que peu de soin, si ce n'est un entretien régulier afin de leur conserver toute leur vigueur.

* Préparation :

Faire infuser une poignée de tilleul dans 1/2 litre d'eau frémissante à couvert pendant 15 minutes. Laisser refroidir. Rincer les cheveux avec cette eau au tilleul, qui leur apportera douceur et souplesse.

BRONCHITE

Infusion de fenugrec

● Pour faire de l'infusion de graines de fenugrec (halba), mettre une pleine cuillerée à soupe de graines dans de l'eau qui bout à gros bouillons, laisser les graines reposer, remuer de temps à autre jusqu'à ce que l'eau devienne jaune et parfumée. Prendre quatre tasses par jour.

L'ARTICHAUT Pour mieux digérer

● C'est la plante la plus remarquable pour stimuler la vésicule biliaire et augmenter à la fois la production et l'élimination de la bile (effet amphocholérétique).

L'artichaut facilite la digestion et diminue les fermentations intestinales. Il permet aussi de combattre la constipation liée à une insuffisance hépatique.

ULCÈRE DE LA JAMBE

Pansement de consoude

● Si vous avez à la jambe un ulcère qui ne guérit pas en dépit des onguents qu'on vous a prescrits, vous pourrez employer une feuille de consoude (lessageat ledjah), écrasée. Vous devez d'abord rouler la feuille (la partie supérieure de la feuille se trouvant alors à l'intérieur), puis la déposer dans une soucoupe et l'écraser à l'aide d'un verre plat jusqu'à ce qu'elle devienne molle et humide. Enveloppez-la ensuite d'un morceau de tissu mince et appliquez-la sur l'ulcère. Le pansement produira, sans doute, une sensation de tiraillement et de démangeaison qui vous donnera le goût de vous gratter. Vous devez toutefois vous en abstenir. Refaites le pansement deux fois dans la journée et aussi le lendemain. Le troisième jour vous ne verrez plus d'ulcère, mais seulement une belle peau rose.

Femmes enceintes

● Si vous êtes sujettes aux brûlures d'estomac au cours de votre grossesse, vous arriverez à vous débarrasser du malaise en mangeant une branche de céleri (krafess).

Brûlure douloureuse

■ Voici un remède que vous pouvez employer en cas de brûlure : il s'agit de casser un œuf et d'enduire la brûlure de blanc d'œuf. La douleur disparaît en cinq minutes.

Laissez sécher la couche d'œuf et garder-la pendant une heure. Le matin suivant, la peau retrouvera sa couleur normale et ne présentera ni ampoule ni desquamation.

APPRENEZ À CONNAITRE

Rose musquée du Chili

La rose musquée (ou rosier muscat) est en fait originaire d'Asie. Elle s'est propagée en Europe avant d'être introduite en Amérique du Sud par les Espagnols vers le XVI^e siècle. Aujourd'hui, on la trouve dans le sud du Chili, où le sol et le climat favorisent son développement.

On prépare son huile par extraction des graines, puis on la purifie pour améliorer sa stabilité.

Au Moyen-Age, on appliquait les fruits d'églantiers écrasés sur les blessures.

Plus tard, ces mêmes fruits réputés pour leur teneur

en vitamine C, ont servi à la préparation de tisanes et de confitures. Mais ce n'est qu'en 1971 que l'on reconnaît les propriétés dermatologiques de l'huile de rosier muscat.

En voie externe, sa forte teneur en acides gras essentiels (80%) en fait un soin réparateur des troubles cutanés (acné, cicatrices...) et retarde l'apparition des rides.

En voie interne, elle protège l'équilibre des membranes cellulaires, favorisant la vigueur et l'éclat de la peau.

On la trouve actuellement dans les crèmes de soins, les after-shave, les huiles de massage et les shampoings...

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

NUTRITHERAPIE

Potassium contre hypertension

Affection sournoise, l'hypertension artérielle peut entraîner des dégâts considérables aux niveaux cardiaque, vasculaire, et rénal. D'où la nécessité d'une prise en charge médicale, mais aussi d'un rééquilibrage alimentaire.

L'hypertension artérielle traduit une augmentation de la pression du sang dans les artères. Si la mesure de la tension s'élève au-delà de 14/9 à plusieurs reprises, le traitement s'impose. En effet, une pression artérielle trop élevée endommage le système vasculaire et cardiaque et peut provoquer à long terme des lésions graves comme une hémorragie cérébrale, un accident vasculaire cérébral, un infarctus du myocarde, une insuffisance cardiaque, un anévrisme de l'aorte, une insuffisance rénale...

* Des signes d'alerte ...

La plupart du temps, l'hypertendu ne ressent aucun symptôme et n'a aucune raison de soupçonner son hypertension. Cependant, l'alerte est parfois donnée par des maux de tête

matinaux, des troubles de la vue (des mouches volantes), des vertiges, des bourdonnements d'oreille, des saignements de nez, un essoufflement ou une douleur cardiaque. Il ne faut pas hésiter à demander l'avis de votre pharmacien ou à consulter votre médecin.

* Gare au sel !

L'hypertension artérielle n'est pas guérissable. Son traitement consiste à corriger la hausse de pression en la ramenant à des valeurs normales, c'est-à-dire inférieures à 14/9. Une bonne hygiène de vie est aussi indispensable : ne pas fumer, pratiquer une activité physique régulière, modérer l'alcool, surveiller son poids, limiter les graisses... et le sel. En effet, plusieurs études confirment la relation directe entre le

sodium et l'hypertension : chez 3 hypertendus sur 5, le sel, seul, augmenterait la tension artérielle.

* Et place au potassium !

Les mécanismes par lesquels le potassium peut exercer ses effets bénéfiques sur le maintien d'une bonne tension artérielle sont particulièrement nombreux : stimulation de l'excrétion urinaire du sodium (le sel), effet vasodilatateur direct, maintien de l'intégrité de la paroi vasculaire.

L'efficacité du potassium dans la diminution de la pression artérielle, plus particulièrement chez les hypertendus, justifie des apports accrus. Les recommandations actuelles de la FDA (Food and drug administration) suggèrent qu'un apport journalier en potassium d'environ 3500 mg à 1 g par jour, en complément d'une alimentation pauvre en sodium, peut contribuer à réduire l'hypertension artérielle et diminuer à terme le risque cardiovasculaire. (voir en pharmacie).

MEDECINE POPULAIRE

Une petite histoire ...

Les Egyptiens, attribuaient à la réglisse une action thérapeutique fort estimée ; une grande quantité a été retrouvée dans la tombe du roi Tut (enterré il y a 3000 ans). Les Chinois favorisaient eux aussi l'emploi de la réglisse et des livres d'herboristerie publiés en l'an 3000 avant l'ère chrétienne, le Papirus Ebers, mentionne les usages médicinaux de la myrrhe, du cumin, de la menthe poivrée, du carvi et du fenouil. Ces herbes étaient employées aussi au sein d'anciennes tribus européennes ; elles le font d'ailleurs encore.

Que dire de l'ail, eh bien les Babyloniens l'utilisaient déjà, 3000 avant l'ère chrétienne. Les Egyptiens en nourrissaient les esclaves à la guerre, afin de leur fournir un maximum de forces. Enfin, les Phéniciens et les Vikings en remplissaient les cales avant de partir pour un long voyage.

Des pratiques autres que celles de l'herboristerie semblent s'être développées un peu partout à travers le monde. Plusieurs cultures ont ainsi trouvé que la transpiration favorise souvent la guérison.

Les Indiens Crows et Delaware construisaient des bains de sudation de même que les Hawaïens, qui se trouvaient pourtant à plusieurs milliers de kilomètres des premiers. On considérait le massage comme un art autant au Burma qu'à Hawaï ou aux Indes. Les habitants des îles

Fidjis, les Indiens d'Amérique, les Africains ou les Australiens pratiquaient des incisions afin d'améliorer l'état de santé. Les lavements étaient utilisés par les Grecs et aussi dans les tribus africaines.

La myrrhe

Pour vos gencives

● Epruvez-vous de l'irritation des gencives lorsque vous brossez les dents ? Si oui, vous auriez avantage à essayer de la poudre de myrrhe lors du brossage. Vous mouillez d'abord votre brosse. La myrrhe (en herboristerie) n'a pas très bon goût. Aussi, rincez bien la bouche avec de l'eau fraîche. Vous en serez rafraîchi... et aussi débarrassé de votre problème.

LA FARINE

Contre les coupures et blessures

● Si vous êtes coupés au doigt par exemple, avec une lame de rasoir, et que la coupure est profonde et saigne à profusion, remplissez à moitié une tasse à café de farine et plongez-y votre doigt ; la farine aide le sang à coaguler, car il s'arrête de couler rapidement.

CONSEIL UTILE

● Une exfoliation au sel de mer, ça vous tente ? Vous serez surprise par son effet drainant, idéal en cas de rétention d'eau.

A PROPOS...

● La créativité, semble-t-il, est plus que d'avoir simplement du plaisir. Un médecin qui soigne par les arts, Wendy Borow, dit "le fait d'être capable de créer est un traitement en soi". Un spécialiste de l'arthrite, Morris A. Bowle, déclare que la créativité donne aux gens un sentiment de satisfaction et apaise le stress. Les gens sont tellement pris qu'ils en oublient leurs douleurs. Le docteur Bowle trouve qu'un travail créatif comme le tissage diminue non seulement le stress, mais soulage aussi physiquement, à la fois par l'exercice et la relaxation des mains et des bras.

« J'AI DE L'ARTHROSE »

L'arthrose est un rhumatisme dégénératif. Elle résulte de la destruction progressive des surfaces cartilagineuses des articulations. Les cartilages inter-osseux sont à la fois des amortisseurs et des facteurs de mobilité dans l'articulation. Avec le temps, le tissu cartilagineux s'use et les surfaces osseuses rugueuses entrent directement en contact : l'articulation devient raide et douloureuse.

La colonne vertébrale, les hanches et les genoux sont souvent les premiers atteints. Surviennent ensuite des déformations des petites articulations comme celles des mains et des pieds.

Soulage la douleur et améliore la mobilité articulaire :

L'harpagophytum : C'est la plante majeure des rhumatismes et votre traitement de base. De

nombreuses études scientifiques ont confirmé l'efficacité de la racine d'harpagophytum, comparable à celle des traitements anti-inflammatoires classiques mais sans effet secondaire. L'arthrose a fait l'objet du plus grand nombre de recherches : à chaque fois, l'amélioration de la mobilité articulaire est sensible, avec un retour rapide à un meilleur confort et une diminution du

"dérouillage" matinal. (Voir en pharmacie).

Favoriser la reconstruction du cartilage :

La prêle (dihel et houssane)

La richesse en silice en fait la plante reminéralisante n°1. Elle agit en stimulant la synthèse du collagène contenu dans le tissu osseux et conjonctif, favorisant ainsi la reconstruction du cartilage. (en pharmacie et herboristerie).

SACHEZ QUE...

● La fécule de maïs est un remède que vous devez toujours employer pour soulager l'erythème fessier des petits enfants, vous devez vous en servir à cause de ses propriétés rafraîchissantes et thérapeutiques. C'est un excellent remède contre les irritations de la peau et même contre les piqûres d'insectes. Il est recommandé d'en faire des bains dans les cas de varicelle et de rougeole. Il suffit d'en ajouter une bonne poignée à l'eau du bain ; ces bains ont aussi donné de bons résultats dans des cas d'urticaire.