

PREPARATION DE LA SEMAINE

Soupe-santé à la sauge

Ingrédients :

- 1 l d'eau bouillante.
- 6 feuilles de sauge (m'rimiya).
- 4 gousses d'ail.
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
- 2 jaunes d'œufs.
- Tranches de pain grillé.

Faites cuire à feu doux la sauge, l'ail et l'huile d'olive dans l'eau bouillante salée une quinzaine de minutes. Puis, enlevez les feuilles et versez dans une soupière en battant avec les jaunes d'œuf. Versez dans les assiettes sur du pain grillé.

ANANAS

C'est la tige de l'ananas qui est utilisée en phytothérapie, car elle concentre une précieuse enzyme, appelée Bromélaïne, tellement active que les personnes cueillant les ananas voient leurs empreintes digitales progressivement s'effacer.

Cette enzyme est capable de scinder les macromolécules protéiques, qui emprisonnent souvent les amas de cellulite, en molécules progressivement plus petites. Grâce à son pouvoir désinfectant, l'ananas serait particulièrement recommandé pour les états cellulitiques.

ULCÈRES DE L'ESTOMAC

Mâchez de la réglisse

Il peut être utile de mâcher des bâtons de réglisse pour combattre les ulcères, car la racine de réglisse (erré essous) est riche en composés qui réduisent l'acidité de l'estomac et favorisent la sécrétion de cellules muqueuses protectrices, tout en aidant à se remettre des dommages subis. Cependant, n'abusez pas de la réglisse, notamment si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'hypertension artérielle, car sa consommation excessive peut élever la tension artérielle.

LA PLANTE À CONNAÎTRE

La vigne rouge

Du même genre que la vigne qui donne le raisin, elle est pourtant d'une variété différente. Le système de défense de la plante est riche en composés qui nous protègent par leur action anti-oxydante, anti-bactérienne et antivirale.

Les flavonoïdes, en particulier, contribuent à la tonicité de la veine par leur action vitaminique P. On les trouve en plus grande quantité dans les feuilles vertes que dans les feuilles teintées. Les anthocyanes, pigments qui donnent aux feuilles leur couleur rouge, participent eux aussi à l'entretien de la paroi veineuse. Ils s'opposent à sa perméabilité et favorisent la vaso-contraction. Ces composants ont également une action anti-oxydante.

PISSENLIT

Le pissenlit (tifa) également appelé dent-de-lion, est une plante que l'on trouve partout dans le monde. Elle fait d'ailleurs partie de la pharmacopée chinoise depuis des millénaires et se retrouve aujourd'hui dans les rayons des légumes verts des supermarchés.

Tout est bon dans le pissenlit et il est sain de se nettoyer l'organisme en profondeur grâce aux vertus dépuratives des salades de pissenlit. (Le nom de pissenlit vient du verbe pisser). Ce sont les racines qui concentrent les principes actifs majeurs utiles à la santé. Contrairement à certains diurétiques qui peuvent provoquer des carences en potassium, le pissenlit, quant à lui, en redonne à l'organisme.

La taraxine du pissenlit est traditionnellement reconnue pour stimuler les émonctoires excréteurs, foie, intestins, reins, et en fait une plante favorisant l'amincissement.

PEAU

Masque nourrissant aux œufs

Battez deux jaunes d'œuf avec quelques cuillerées d'huile et un peu d'eau. Appliquez ce mélange sur votre visage avec un coton et conservez-le au moins dix minutes avant de rincer. S'il vous en reste, mettez cette fausse mayonnaise au réfrigérateur et utilisez-la le lendemain, ou bien appliquez-la sur vos mains.

DIARRHÉE

De vieux remèdes

Si, pour la combattre, la médecine a mis au point une thérapie de réhydratation orale à l'aide d'une solution sucrée-salée, les anciens n'ont pas attendu la confirmation des études scientifiques pour appliquer leurs remèdes miracles : parmi eux : l'argile et le yaourt.

Si elle peut avoir des origines diverses, la diarrhée est le fait d'un travail intestinal contrarié par des parasites, la conséquence d'une intoxication alimentaire ou de maladies telles que le diabète et la goutte.

De l'argile

Prise par voie interne, en revanche, l'argile, matière absorbante, protège la muqueuse intestinale, stimule l'appétit et normalise le transit. Ses qualités anti-inflammatoires et cicatrisantes font le reste.

Du yaourt

Depuis très longtemps, le yaourt a été associé au traitement de la diarrhée.

Les bactéries lactiques utilisées dans les laits fermentés peuvent survivre au transit gastro-intestinal et agir directement, et donc plus efficacement, au niveau des intestins, faisant du yaourt un excellent antibiotique.

Une cure de carottes

Quelle mère ou grand-mère n'a jamais donné de carottes, en tranches ou en purée, à ses petits-enfants atteints de diarrhée ? La carotte, riche en sucre, en pectine et en mucilages (substances végétales qui gonflent au contact de l'eau), représente un anti-diarrhéique incontournable. Les carottes permettent en outre de remplacer les électrolytes et minéraux perdus lors de la diarrhée.

Du son

Il agit de la même façon sur les intestins que les produits cités auparavant, avec, en plus, un effet sur la constipation. En cas de diarrhée, le son est capable de rendre les selles plus fermes, tandis que parallèlement, en cas de constipation,

tion, il ramollit les selles dures et sèches.

Des artichauts

Manger un ou deux artichauts crus par jour pendant plusieurs semaines aide à prévenir les infections et les diarrhées. Des études ont prouvé l'existence dans les feuilles de l'artichaut d'une substance, la cyanine, particulièrement efficace pour lutter contre les troubles hépatiques. Grâce à la cyanine, l'artichaut est devenu un bon remède contre les intoxications alimentaires souvent causes de diarrhées.

Du charbon (aujourd'hui active)

Pas question de brûler votre stock de bois pour en récupérer le charbon : ce dernier existe en gélules et, pris sous cette forme, il se révèle bien plus efficace. Le charbon activé est le charbon végétal que nous connaissons tous, sauf que celui-ci, pour augmenter ses pouvoirs absorbants, est chauffé de manière prolongée. On dit alors qu'il est activé. Les gélules vendues en pharmacie sont d'autant plus efficaces contre la diarrhée que le charbon a comme propriété, entre autres, d'absorber un grand nombre de substances, et notamment les bactéries intestinales. Ne vous étonnez pas si vos selles sont un peu noires et si vous souffrez d'une légère constipation : c'est normal. (Voir en pharmacie).

Une cure de pommes

La cure de pommes pour traiter les diarrhées chro-

NOTÉ POUR VOUS

Selon une étude hollandaise, les patients atteints de la maladie d'Alzheimer ont souvent des taux très faibles de vitamine B12 et de zinc, ce qui a amené les chercheurs à conclure qu'on peut ralentir la progression de la maladie, en donnant aux malades des suppléments de ces éléments nutritifs, dès l'apparition des premiers symptômes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien qu'elles aient un goût relativement sucré, les poires ont une teneur peu élevée en calories et sont une excellente collation pour les personnes qui suivent un régime amaigrissant. Elles contiennent aussi beaucoup de fibres.

IMPUISSANCE

Les chercheurs ont observé, à maintes reprises, que les hommes qui avaient des problèmes d'érection présentaient souvent des taux plutôt faibles de l'une ou de plusieurs des substances nutritives suivantes : vitamines A, C et zinc. En remédiant à ces carences par des ajustements alimentaires ou des suppléments, vous obtiendrez souvent des améliorations appréciables.

ODEURS CORPORELLES

Du jus de tomate

Les odeurs corporelles désagréables résultent souvent de l'action combinée des bactéries et de la sueur, mais elles peuvent aussi être causées par les aliments au goût prononcé, comme l'ail, les oignons et le curry. Avant tout, évitez ces aliments et voyez si votre état s'améliore.

On peut utiliser le jus de tomate pour réduire ou prévenir les odeurs corporelles. Versez environ 500 ml de jus de tomate dans l'eau du bain et laissez-vous tremper, pendant 15 minutes au moins. Puis, savonnez-vous soigneusement et rincez-vous à l'eau claire.

EXERCICES

Gymnastique du pied

On leur en fait voir de toutes les couleurs, toute l'année. Profitez donc de vos vacances, pour les soulager, avec ces quelques exercices.

• **Marchez pieds nus** (Sauf si vous êtes diabétiques !) dès que l'occasion se présente, notamment sur le sable, la terre, les galets ou l'herbe, mais aussi sur la moquette, le parquet, le carrelage... partout.

• Essayez d'attraper des objets avec vos orteils (crayon, balle...).

• **Dans la journée, montez les escaliers** sur la pointe des pieds : c'est un exercice bénéfique pour tout (mollets, dos, silhouette).

• **Allongé, les pieds nus**, écarter vos orteils façon « éventail », puis entraînez-vous à bouger un orteil par orteil sans remuer les autres.

• **Régulièrement, sautillez** une vingtaine de fois sur la pointe des pieds.

