

PREPARATION DE LA SEMAINE

Dentifrice au miel et charbon de bois

Voici une recette pour garder les dents bien blanches. Mélangez 1 cuillerée à café de miel liquide avec 5 g de charbon de bois finement pulvérisé.

Lavez-vous les dents une fois par semaine avec ce dentifrice. N'oubliez pas de bien rincer.

CUIR CHEVELU SEC

Si vous avez le cuir chevelu sec, le traitement suivant peut être utile. Battez 2 œufs crus. Mouillez-vous les cheveux à l'eau tiède puis, frottez-vous le cuir chevelu avec les œufs battus.

Attendez 5 minutes pour bien laisser pénétrer. Rincez-vous ensuite les cheveux à l'eau tiède, puis rincez-les de nouveau, mais cette fois avec de l'eau tiède additionnée de vinaigre blanc, à raison de 5 ml par litre d'eau.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Manger régulièrement du yaourt est une autre façon de prévenir le rhume. Des chercheurs ont découvert que la fréquence des rhumes diminue du quart chez les personnes qui mangent un bol de yaourt tous les jours.

PEPIN DE COURGE

Traitement de la prostate

La courge fut l'un des premiers légumes rapportés des Amériques. Ses graines ont longtemps été utilisées par la médecine populaire pour leurs propriétés vermifuges. On a découvert récemment les propriétés décongestionnantes de l'huile extraite des graines, précieuses en cas d'adénome de la prostate.

Pour le confort urinaire et les troubles de la prostate

Grâce à la technique ultramoderne d'extraction par fluide supercritique, on peut maintenant obtenir une huile de qualité exceptionnelle. Cette méthode d'extraction est écologique, sans danger et présente toute les garanties de sécurité pour le consommateur. Cette huile fournit en grande quantité (50 %) l'une des deux « bonnes » graisses que nous ne savons pas fabriquer : l'acide linoléique.

Elle contient également de la curcubine (vermifuge), des oligo-éléments (zinc...), des vitamines (B, C, E...) et des phytostérols.

Ces dernières molécules inhibent l'inflammation ou la croissance du tissu prostatique (hypertrophie bénigne de la prostate), à l'origine des troubles de la miction.

D'excellents résultats ont été obtenus chez des patients atteints de troubles prostatiques (hommes) ou d'infections urinaires (femmes) et traités par de l'huile de pépin de courge.

NOTE POUR VOUS

Les chercheurs ont découvert que les personnes qui souffrent de maux de dos chroniques présentent aussi des taux de manganèse extrêmement faibles, et que leurs symptômes s'atténuent lorsqu'ils remédient à cette carence.

Les céréales complètes, le lait et les abats sont de bonnes sources naturelles de manganèse.

TOUX SECHE

Pour soulager les picotements au fond de la gorge qui causent les toux sèches, buvez fréquemment de petites quantités d'eau.

RHUMATISMES

Des ingrédients anti-inflammatoires

Si, pour nous, les rhumatismes sont généralement considérés comme l'annonce du début de la vieillesse, scientifiquement parlant ce terme concerne toutes les maladies articulaires ou péri-articulaires.

Les rhumatismes se localisent surtout autour du cou, des hanches, des mains, des pieds et du genou, entraînant la déformation des articulations. Il sont nombreux, de nature très différente et peuvent intervenir à tout âge.

Arthrite, arthrose, goutte, lumbago, polyarthrite, rhumatisme articulaire aigu (grave), rhumatismes déformants, tous nécessitent un suivi médical. Il faut savoir qu'en cas de rhumatisme dégénératif (arthrose), la médecine ne guérit pas encore les zones endommagées, mais elle peut ralentir le processus.

Il existe, par contre, dans les vieux livres de recettes populaires une liste de remèdes naturels à faire pâlir les spécialistes modernes qui en découvrent chaque jour les bienfaits, même si une consultation médicale est toujours recommandée.

Les fleurs du bien

La pensée sauvage, cette fleur jaune, blanche et violette (d'où son autre nom de « violette tricolore ») se révèle efficace contre les rhumatismes.

D'après certaines études, cette fleur qui pousse sur les sols argileux riches en nutriments, mais aussi sur les bords des chemins ou dans les prairies, contiendrait des flavonoïdes, des tanins, divers acides et de la saponine.

De quoi lutter contre les rhumatismes donc, mais aussi contre les affections dermatologiques, la toux, les bronchites ou les inflammations des muqueuses.

Infusions d'artichaut

Si l'artichaut est surtout plébiscité pour ses vertus contre les troubles hépatiques, il semblerait que pris en infusion (1 cuillerée de feuilles dans un bol d'eau bouillante) il soit aussi efficace pour atténuer les douleurs articulaires. Sans effets secondaires, cette infusion peut se boire à volonté.

Cataplasmes et bains d'argile

En cas de douleurs rhumatismales aiguës, un cataplasme d'argile, froid ou tiède, doit être appliqué deux fois par jour pendant trois heures environ. Renouvelez l'opération jusqu'à disparition des douleurs. L'argile est désormais universellement reconnue pour lutter contre les inflammations.

En cas de douleurs chroniques, un bain chaud d'argile – local ou général en fonction des articulations touchées – associé à des algues se révèle très efficace pour lutter contre la douleur. Plongez les parties du corps atteintes de rhumatismes dans ce bain pendant une demi-heure environ, une fois par jour, lors des crises les plus douloureuses, puis une fois tous les deux jours pour entretenir les effets de ce traitement.

Du jus de citron

Les rhumatismes étant provoqués, entre autres, par une dégénérescence des articulations, boire le jus d'un citron, fruit hautement

recommandé contre le processus de vieillissement, permettrait de prévenir et de ralentir l'évolution de ces maladies articulaires. Buvez donc le jus d'un citron dans de l'eau tiède chaque jour.

Du lait d'ail

Les Chinois utilisaient cette potion bien avant nous pour lutter contre la sciaticque, les rhumatismes et l'arthrite. Faites bouillir deux gousses d'ail dans un bol de lait. Filtrez et buvez ce lait deux fois par jour, matin et soir.

On peut aussi se contenter d'avaler chaque jour une gousse d'ail, à jeun, pendant quelques semaines, ou de se faire un massage d'ail broyé mélangé à de l'huile d'olive verte. Les chercheurs pensent que l'allicine présente dans l'ail est à l'origine de ses pouvoirs anti-inflammatoires.

Sachez, pour terminer, que boire des infusions préparées à base d'oignons non épluchés, les proches cousins de l'ail, peut-être tout aussi efficace. Ce n'est qu'une question de goût !

Jus de gingembre et huile végétale

Vos articulations sont raides et douloureuses ? Essayez une friction au jus de gingembre frais mélangé à de l'huile végétale. Pour obtenir du jus de gingembre, râpez des morceaux de racine puis écrasez-les pour en recueillir le jus.

Compresses de feuilles de menthe

Analgésique, anti-inflammatoire, antiseptique, telles sont quelques qualités parmi tant d'autres reconnues à la menthe.

Pour atténuer les douleurs rhumatismales, on peut donc essayer d'appli-

quer sur les articulations endolories des compresses de feuilles de menthe bouillies dans de l'eau.

Des pommes

La pomme, et plus particulièrement sa peau, semble être un remède de choix pour lutter contre les rhumatismes, puisque les principes actifs contenus dans le fruit renforcent le métabolisme du calcium, important pour entretenir la santé de vos articulations. Essayez donc une infusion de pelures de pomme (1 cuillerée de pelures sèches par tasse).

SACHEZ QUE...

Il existe de plus en plus de données qui suggèrent que le bore, une substance minérale, peut contribuer à prévenir l'ostéoporose en accroissant les taux d'œstrogènes.

Les aliments à teneur élevée en bore les plus accessibles sont les fruits séchés, comme les pruneaux ou les abricots séchés.

MENOPAUSE

Pour réduire les bouffées de chaleur, il y a un vieux remède traditionnel qui a fait ses preuves : les infusions de sauge ou d'ortie. Buvez-les bien chaudes.

URTICAIRE

Il existe un remède à base d'aliments, pour usage externe, qui réduit les démangeaisons dues à l'urticaire : ce remède consiste à tamponner les papules avec du thé froid.

LE GINGKO BILOBA

Pour améliorer sa mémoire

Pour avoir de la mémoire, il faut non seulement l'entretenir par ce que l'on appelle vulgairement la « gymnastique du cerveau », mais aussi, et surtout, veiller au bon fonctionnement de ce cerveau. Pour cela, la meilleure des solutions demeure une alimentation capable d'apporter assez de vitamines B et C, de minéraux et d'oligoéléments afin de produire les substances chimiques qui permettent à votre matière grise d'être réellement performante.

Pour une mémoire sans failles : le gingko biloba

Plutôt que de dresser une liste de régimes « bons pour le cerveau » plus difficiles à suivre les uns que les autres, nous allons évoquer un ingrédient qui figure

depuis près de trois mille ans dans toutes les recettes des vieux livres... d'Extrême-Orient : le gingko biloba. La feuille et le fruit de cet arbre sont depuis toujours recommandés par la pharmacopée asiatique pour traiter des affections



aussi variées que les maladies pulmonaires et cardiovasculaires ou les engelures, ou encore pour lutter contre le vieillissement. Et les anciens n'avaient pas tort car cet arbre fossile

vieux de deux cent millions d'années, qui a traversé toutes les périodes climatiques et résisté à la bombe nucléaire d'Hiroshima, nous révèle aujourd'hui, grâce à de nombreuses recherches, des vertus médicinales étonnantes concernant ses possibilités d'améliorer la circulation sanguine au niveau du cerveau.

Le gingko contient des substances particulières qui n'ont été décelées jusqu'ici dans aucune autre plante : les ginkgolides. Des résultats encourageants sur la lutte contre le vieillissement commencent à sortir des

études scientifiques, mais l'indication principale des extraits de ginkgo est pour le moment l'insuffisance circulatoire cérébrale dont les symptômes frappent surtout les personnes âgées : troubles de la mémoire, difficultés de concentration et de mémorisation, baisse des facultés intellectuelles. Les plus grands consommateurs de ginkgo – sous forme de dragées, capsules, comprimés et gouttes – sont donc les personnes âgées, mais aussi les jeunes, collégiens et étudiants, en période d'exa-