

PREPARATION DE LA SEMAINE

Sirop de guimauve

● Faire bouillir dans 1 litre d'eau 5 cuillères à soupe de racines séchées et concassées de guimauve (khitmi) pendant 15 mn. Filtrer et ajouter 1,5 kg de sucre. Remettre à bouillir. Laisser tiédir et mettre en bouteille. Prendre 3 ou 4 cuillères à soupe par jour (Contre la toux).

CUISINE TONIQUE

L'ail, l'oignon ...

● Frais, le persil est une source appréciable de vitamine A et de vitamine C. C'est aussi un excellent diurétique, à parser sans modération dans vos plats, de préférence juste avant de les servir. Pour la vitamine C, mais aussi la provitamine A et les vitamines B1 et B2, mettez de l'oignon et de l'échalote au menu. Ces deux condiments se partagent des vertus antibactériennes qui expliquent qu'on les inclut dans les marinades, pour assainir les viandes, tout comme les herbes :

– thym, romarin, laurier - qui apportent aux sauces leur parfum et leur pouvoir bactéricide.

En infusion, le thym et le romarin aident à bien digérer et évitent les fermentations intestinales.

L'oignon est également riche en antioxydants de type flavonoïdes. Enfin, l'ail est presque une panacée : il fait baisser les taux de mauvais cholestérol et de triglycérides, réduit l'hypertension, est un excellent diurétique, est bactéricide, fongicide et vermifuge, améliore la circulation sanguine et stimule les ardeurs amoureuses. Son seul inconvénient est son odeur puissante, qu'on peut atténuer en consommant l'ail frais sans son germe, en le cuisant légèrement à la vapeur ou rôti autour d'une viande.

Mangez des amandes...

● Riches en protéines, fibres, calcium, magnésium, phosphore et autres sels minéraux, les amandes ont la particularité d'entraîner une augmentation du taux de vitamine E, un puissant antioxydant, à condition de remplacer 10 à 20 % de l'apport calorique total quotidien par une ou deux poignées d'amandes. En outre, il a été montré qu'un régime alimentaire associant des amandes à des aliments bénéfiques sur le plan cardiovasculaire – comme le soja, le poisson, la viande maigre, les flocons d'avoine, l'orge, les fruits et les légumes – favorise la baisse du LDL-cholestérol (le mauvais cholestérol) autant que la prise d'un médicament contre le cholestérol.

A PROPOS

Devenez amnésique...

● Les psychologues évaluent à au moins une vingtaine le nombre d'idées sombres qui nous hantent quotidiennement : problèmes avec l'école, le bureau, son amoureux, les enfants, les voisins ou le plombier... choisir de se détendre, c'est d'abord savoir oublier quelques instants ces pensées noires qui nous minent en permanence. C'est un exercice difficile, dont on peut acquérir les bases lors de séances de yoga ou de relaxation. Le but étant de devenir amnésique, en effaçant de sa mémoire ses nombreuses préoccupations, pour quelques minutes seulement.

HYPERTENSION ARTERIELLE

● L'hypertension chronique doit être traitée. En revanche, si vous avez des poussées d'hypertension en période de fatigue ou de stress, elles seront régulées en buvant chaque jour une tisane de feuilles d'olivier. Plus épïc, du gingembre râpé ou du jus frais de gingembre (avec de l'eau, du sucre et de la vanille, c'est délicieux) réduit l'hypertension et le taux de cholestérol. Pour les tachy-cardies nerveuses, pensez aux infusions ou aux gélules d'aubépine.

ULCERES GASTRIQUES

● Faire une cure de suc de chou frais que vous préparerez de la façon suivante : hacher puis écraser plusieurs feuilles de chou et les passer au mixeur. Mettre la pâte obtenue dans un torchon que vous tordez pour en extraire le jus. Prendre 2 cuillères 5 fois par jour. Si on désire faire un sirop, on peut y ajouter le même poids de sucre.

LA PHYTOTHERAPIE

Au secours des diabétiques

Pour le diabète insulino-dépendant, qui nécessite des injections quotidiennes d'insuline et une surveillance régulière, maladie grave et chronique, les plantes seront seulement un complément au traitement de base constitué par l'insuline, il s'agira en particulier du pissenlit.

La deuxième forme est couramment appelée diabète gras. Elle réagit souvent bien au régime associé à certains médicaments. C'est à cette forme que la phytothérapie va être utile.

Les plantes d'utilisation courante ayant des propriétés hypoglycémiantes sont : la bardane, le mûrier, la myrtille, le noyer, l'olivier, la petite centaurée, l'eucalyptus, le géranium, le genévrier, l'oignon, etc. Ces plantes sont soit directement hypoglycémiantes (c'est-à-dire qu'elles font baisser la glycémie), soit destinées à prévenir certaines complications du diabète.

Le genévrier (ârar)

Le genévrier (ârar) est une conifère à aiguilles pointues et à cônes noirs et charnus comme des baies que l'on trouve dans les montagnes et les landes partout en Europe. Elle est anti-diabétique en usage interne.

Posologie :

Moudre tous les jours une douzaine de baies de genévrier et les absorber avec un peu d'eau, une fois par jour pendant deux semaines.

Le cresson (Guerniouèche)

Le cresson (Guerniouèche) est une plante aux feuilles vert foncé disposées en alternance sur une tige délicate cultivée pour être consommée en salade. Elle

LE THE

● Des recherches encore incertaines indiquent que les grands consommateurs de thé parviennent à réduire leur tension artérielle et leur taux de cholestérol sanguin, ce qui aide à prévenir les maladies cardiaques et le diabète. Les thés noirs et verts semblent exercer des effets de même importance. Quant à l'infusion d'hibiscus, (karkadé) elle est excellente pour retrouver le tonus et perdre un peu de poids.

LA CAMOMILLE

Pour adoucir les mains

● Mettre 1 cuillère à soupe de fleurs séchées dans 1/4 de litre de lait. Laisser bouillir 10 minutes. Appliquer sur les mains.

sur ses propriétés hypoglycémiantes.

Posologie :

Hachez un oignon et faites-le macérer quelques heures dans de l'eau chaude. Boire le matin à jeun avec quelques gouttes de jus de citron frais.

Le pissenlit (Tifaf)

Le pissenlit (tifaf) est une herbe bien connue pour ses grosses fleurs jaunes. On mange ses feuilles en salade. En phytothérapie, on utilise la racine et les jeunes feuilles du pissenlit, purifiantes et diurétiques.

Posologie :

Faire bouillir 40 g de racine de pissenlit dans un litre d'eau, pendant vingt minutes. Boire trois tasses de décoction filtrée par jour.

La myrtille

Astringente, diurétique, antiseptique, elle est aussi connue comme régulateur de la glycémie.

Posologie :

Verser quelques feuilles de myrtille dans une tasse d'eau très chaude, puis laisser reposer une demi-heure. Filtrer le liquide avant de le boire. Répétez l'opération trois fois par jour. Cette infusion est considérée comme l'une des plus efficaces pour faire baisser le taux de sucre dans le sang.

La cosse de haricot (phaseolus vulgaris)

Ses cosses sont considérées depuis fort longtemps utiles au combat contre le diabète, car ses substances actives ralentissent l'absorption des sucres au niveau de l'intestin.

Posologie :

Mettre 200 g de cosses de haricot dans un demi-litre d'eau, puis laisser bouillir jusqu'à ce que le liquide réduise de moitié. Buvez cette décoction tout au long de la journée et prolongez ce traitement pendant plusieurs semaines.

L'oignon

L'oignon est un garant de santé et de longévité. On connaît surtout ses vertus anti-infectueuses et stimulantes, mais on en sait moins

● Pourquoi nos yeux sont-ils si sensibles au soleil ? Parce que leur cristallin absorbe les ultraviolets, qui accélèrent le vieillissement cellulaire.

Plus on cumule les heures d'exposition sans protection, plus on multiplie les risques. Quatre études (en Australie, aux Etats-Unis, en Italie et dans le sud de la France) arrivent aux mêmes conclusions.

L'étude française montre un risque trois fois supérieur chez les personnes ayant vécu en Afrique du Nord par rapport à celles ayant résidé toute leur vie au nord de la France. Il faut donc protéger ses yeux dès le plus jeune âge, surtout si on a mis le cap au Sud. Les lunettes de soleil sont le moyen de protection le plus approprié,

LE SAVIEZ-VOUS ?

● L'ennemi juré de la vraie pause ? Le téléphone, portable ou fixe. Générateurs de stress, les mobiles nous suivent partout et nous sommes leurs esclaves, vivant sans nous en rendre compte sous le despotisme des appels intempestifs : au restaurant, au bureau et même dans la chambre à coucher. Mais saviez-vous qu'une sonnerie multiple par deux le rythme cardiaque en accroissant votre anxiété ? Aussi, de grâce : coupez tous vos téléphones lorsque vous voulez vous reposer. Faites-le afin de déguster le dernier vrai luxe de notre monde moderne : le calme absolu.

POIS SECS

Masque pour peau grasse

● Réduire en poudre environ 100 g de pois secs. Diluer avec un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte que l'on appliquera sur le visage (peau grasse et points noirs).

SACHEZ QUE...

● Les algues sont des aliments précieux dans le cadre d'un régime amaigrissant préconisé dans les cas de diabète non-insulino-dépendant. Elles ont une grande valeur nutritive, dynamisent l'organisme et en particulier les glandes endocrines. Elles font part de la cuisine japonaise et chinoise, et notamment de la cuisine macrobiotique.

INSOMNIE

● Faire infuser 1 cuillère à soupe de fleurs dans 1/4 litre d'eau pendant 5 minutes. A boire au coucher.

LE SOLEIL

Le feu aux yeux !

même chez les tout-petits, dont les yeux sont encore plus fragiles.

Mais, attention aux verres sur les lunettes que vous achetez.

Les modèles fashion ou les lunettes pour enfants en plastique peuvent faire plus de dégâts encore que s'ils n'en portaient pas.

Car ces matériaux dilatent la pupille, ce qui élargit la porte d'entrée des UV, si néfastes à la rétine.

Adaptez la couleur des verres à vos activités : montagne et sports de mer nécessitent des verres foncés (dits de catégorie 4), la conduite automobile ou le shopping une coloration plus claire (2 ou 3). Si vous conduisez souvent par temps de brouillard, une paire de lunettes à verres jaunes améliorera votre confort et réduira la fatigue visuelle.