

### PREPARATION DE LA SEMAINE

#### Lait de rose au géranium

● Mélangez une cuillerée à soupe de crème fraîche, une cuillerée à soupe de miel et une cuillerée à café d'eau de rose. Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat. Secouez vigoureusement.

Appliquez sur votre visage (contre les rides) en massant du bout des doigts avant de rincer avec un tonique.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

● Le jus de citron, les fraises et le sel possèdent un pouvoir naturel blanchissant des dents. A consommer sans modération ! (sauf pour le sel si vous souffrez d'hypertension).

### LA PLANTE A CONNAITRE

#### Le fragon

● Les femmes qui souffrent de sensations de lourdeur au niveau des jambes connaissent bien le fragon. Egalement appelé Ruscus ou Petit Houx, cet arbuste aux baies écarlates est à la base de nombreux médicaments prescrits contre les troubles circulatoires.

Ses propriétés veinotoniques, anti-inflammatoires et anti-œdémateuses en font une plante-pivot du traitement de l'insuffisance veino-lymphatique.

### LA VALERIANE

#### Contre l'envie de fumer

● Cette plante sédatrice a la particularité d'ôter le goût de la cigarette. Résultat : l'extrait de valériane aide à « décrocher ». (En pharmacie).

### LU POUR VOUS

● Incroyable mais vrai : une étude réalisée en 1987 a montré qu'à l'époque, seulement 40 % des médecins estimaient que les nouveaux-nés ne percevaient pas la douleur... Autrement dit, six praticiens sur dix pensaient que les bébés ne souffraient pas ! C'est pourquoi certains actes médicaux douloureux voire certaines interventions étaient pratiqués sans anesthésie... Cette situation a heureusement changé : une étude récente montre qu'ils sont aujourd'hui 99,7 % à comprendre qu'un nouveau-né peut souffrir. Reste qu'il y en a encore 0,3 % à croire le contraire. Où sont-ils, qu'on les dénonce !

### L'ARTICHAUT

● Lorsqu'il a été découvert au XV<sup>e</sup> siècle en Sicile, l'artichaut était apprécié pour son goût spécial et ses saveurs inédites.

L'artichaut a des propriétés qui permettent de remédier aux indigestions et plus généralement à toutes les difficultés de transit. Sa consommation aide à résoudre les problèmes de digestion (dyspepsies) et de foie. C'est un légume qui permet de stimuler efficacement la production de bile.

Ses pouvoirs cholérétiques (augmentation des sécrétions biliaires) et stimulant sur le fonctionnement hépatique sont attribués à la cynarine, substance amère et aromatique contenue dans la feuille d'artichaut. Ses activités drainante, hépatique et cholagogue (meilleure élimination de la bile) favorisent la digestion.

En accélérant les mouvements intestinaux (péristaltisme) et du fait de ses propriétés laxatives, l'artichaut aide à lutter contre la constipation.

### INFECTIONS URINAIRES

#### Petite hygiène de la vessie

● Quelques recommandations à rappeler : boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, ne jamais garder la vessie pleine, combattre la constipation, éviter les jeans serrés...

Ces petites précautions ont de grands effets !

### BEAUTE NATURELLE

## Ces plantes qui nous font du bien

*Nous les femmes, nous avons depuis toujours une sensibilité particulière envers le monde végétal. En retour, bien des plantes médicinales manifestent une affinité spéciale pour l'organisme féminin.*

Leur utilisation nous soulage et nous apaise, nous rend plus sereines, plus belles et plus épanouies.

Découvrons ensemble les plus célèbres "plantes de femmes".

#### La sauge salvatrice du confort digestif

● Qui est-elle ? Herbe sacrée des anciens, la sauge est aussi prisée en cuisine qu'en médecine. Principaux actifs : huile essentielle, flavonoïdes et phytohormones. Sphère d'action : stimulation de la fonction digestive.

● Quels effets en attendre ? A essayer notamment en cas de digestion lente.

#### Le soja facteur d'équilibre et de séduction

● Qui est-elle ? L'alimentation

### LE CURCUMA

#### Contre l'acidité gastrique

Le curcuma (erq avsar) a de réels pouvoirs magiques. Dans les îles du Pacifique, on l'utilise en effet pour chasser les mauvais esprits. En Inde, on le pile pour saupoudrer les lieux sacrés. D'un bout du monde à l'autre, il protège les foyers.

#### Ce qu'il fait

Le curcuma est utilisé pour lutter contre les indigestions et les brûlures d'estomac. Cette plante est préconisée pour apaiser les troubles digestifs. Elle permet de remédier aux insuffisances et congestions hépatiques.

#### Comment il agit

Le curcuma est un puissant stimulant de la production de mucus gastrique qui vient tapisser la muqueuse digestive et combattre les irritations et les brûlures liées aux reflux acides. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes, il participe à la détoxification de l'organisme.

En favorisant les sécrétions biliaires, le curcuma lutte contre la « crise de foie ».

la souplesse et la fraîcheur de la peau.

#### L'onagre, source de bien-être et de beauté

● Qui est-elle ? C'est la "belle de nuit qui ouvre ses corolles à la tombée du jour. Principaux actifs : acides gras essentiels. Sphère d'action : régulation hormonale sécheresse de la peau.

● Quels effets en attendre ? L'huile d'onagre est traditionnellement conseillée en cas de syndrome prémenstruel.

Elle aide aussi à préserver l'élasticité de la peau.

#### Pensée sauvage la purée du teint

● Qui est-elle ? Une petite que la Pensée de jardins, elle fleurit en tricolore, jaune-violet blanc. Principaux actifs : tanins astringents. Sphère d'action : modération de la séborrhée.

● Quels effets en attendre ? La plante intéresse surtout les ados, car elle peut aider à atténuer la luisance d'une peau grasse et favoriser son aspect net et sain.

## Et si vous faisiez de l'hypertension ?

«Ma tension ? Sûrement normale, je me sens en pleine forme !»

Est-ce bien certain ? L'avez-vous fait contrôler récemment par votre médecin ? Depuis votre dernière visite, la situation a pu évoluer. L'hypertension artérielle arrive souvent avec l'âge, en liaison avec le durcissement de la paroi des artères. Mais d'autres facteurs interviennent, en particulier le stress, ainsi que les surpoids et les erreurs alimentaires.

#### Un mal sournois

Peut-on être hypertendu sans le savoir ?

Oui, car la maladie ne se manifeste pas d'emblée par des symptômes reconnaissables. Seuls indices éven-

tuels : des maux de tête, des bourdonnements d'oreille, une fatigue inexplicable... Devenue chronique, l'hypertension peut contribuer à déclencher une maladie cardiovasculaire et entraîner des complications très graves comme les AVC (accidents vasculaires cérébraux). D'après les spécialistes, l'hypertension multiplierait par six le risque de développer la maladie d'Alzheimer !

#### A surveiller avec at...tension !

Par sécurité, n'omettez pas un contrôle régulier. Chez un adulte, la tension est en moyenne de 14/8. Si le chiffre le plus élevé dépasse 16 et si le chiffre bas dépasse 9, il y a lieu

d'être vigilant. La prévention passe par l'hygiène de vie (rythme paisible, activité physique douce...) et par l'équilibre alimentaire.

**A fuir** : le sel, les graisses saturées.

**A privilégier** : les poissons gras, les céréales complètes, les fruits et les légumes. L'ail est bien connu comme protecteur des artères, on peut le prendre (en pharmacie) gélules pour en éviter le goût.

#### Les bienfaits de l'olivier

C'est dans les feuilles de ce bel arbre qu'ont été découvertes des molécules à effet hypotenseur.

L'extrait de feuilles d'olivier contribue ainsi à réguler la tension artérielle.

### LE ROMARIN

#### Contre l'aérophagie

Du latin «ros marinus», le romarin est la «rosée de la mer». En Sicile, lorsque leurs proches étaient malades, les femmes confectionnaient des poupées à leur image. Elles accélèrent ainsi leur guérison... Tout simplement parce que ces poupées étaient rembourrées avec du romarin !

#### Ce qu'il fait

Le romarin est préconisé pour faciliter la digestion, notamment lorsqu'elle s'accompagne d'éruptions et de pesanteurs gastriques. Il est conseillé dans les cas

d'insuffisance de la vésicule biliaire. On l'utilise pour apaiser les migraines d'origine digestive et les douleurs articulaires.

#### Comment il agit

Le romarin est antispasmodique et relaxant sur les muscles lisses du système digestif.

D'où son effet modérateur sur les spasmes intestinaux et les douleurs liées à l'aérophagie et aux ballonnements.

Il stimule aussi le fonctionnement de la vésicule biliaire, ce qui facilite la digestion. Il diminue les fermentations intestinales.

### SACHEZ QUE...

● Même les médicaments de phytothérapie peuvent être déconseillés ou contre-indiqués pendant la grossesse et l'allaitement. Demandez toujours conseil à votre médecin.

### LE CUMIN

● Le cumin est préconisé dans de nombreux cas de troubles du transit : ballonnements, aérophagie, parasites intestinaux ou dyspepsies nerveuses. On l'utilise également lors que les règles sont insuffisantes.

Le cumin contient de l'aldéhyde cuminique (dans son essence) et des flavonoïdes. Ces substances rétablissent un bon équilibre acide-base et atténuent les tensions douloureuses dues à l'aérophagie et aux ballonnements. Le cumin protège la muqueuse gastrique contre les agressions acides ou bactériennes (hélicobacter pylori).