

### PREPARATION DE LA SEMAINE

#### Limonade à l'eau de rose

Pour 4 à 6 personnes  
 • 8 tasses d'eau froide  
 • 120 ml de jus de citron (2 et 1/2 citrons frais pressés)  
 • 120 ml d'eau de rose  
 • 3/4 tasse de sucre superfine  
 • 3 tiges de menthe fraîche bien nettoyée  
 • Glaçons (pour faire joli, vous pouvez congeler l'eau avec des pétales de rose glissés dedans).

##### \* Préparation :

Dans un grand pichet, versez l'eau, le jus de citron et l'eau de rose, puis ajoutez le sucre et mélangez jusqu'à dissolution complète (ajustez avec plus de citron ou de sucre, au goût).

Ajoutez les tiges de menthe et réfrigérez environ 2 heures. Juste avant de servir, ajoutez les glaçons aux pétales de rose.

### DU YAOURT

#### Pour une peau fatiguée

● Pour donner un bon coup de fouet à une peau fatiguée, essayez donc le yaourt nature. Vous étalerez une couche de yaourt sur le visage, le cou et le décolleté, préalablement lavés et séchés. Laissez agir pendant 30 mn, puis rincez soigneusement.

### CHEVEUX BRUNS

● Pour donner aux cheveux bruns des reflets bleu nuit, faites bouillir une poignée de **fleurs de mauve** (khabaiza) et laissez-les macérer une nuit entière. Etalez la préparation sur toute la longueur des cheveux et recouvrez avec une serviette chaude. Laissez pauser pendant au moins une heure et rincez ensuite avec l'eau de cuisson des fleurs.

### DECOLLETE

● Si la peau de votre décolleté a un aspect peu tonique, massez-la avec des petits cubes de glace, après avoir appliqué une crème émoullente. La glace stimule l'irrigation sanguine et tonifie l'épiderme. Pour faire un mini-peeling au décolleté, il vous suffira de mélanger un peu de sel marin dans du lait. Utilisez la pâte obtenue pour frictionner avec délicatesse le cou et le décolleté. Rincez à l'eau froide.

### HYPERTENSION

#### 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 (en pharmacie).

### LA LAVANDE

## L'alliée de votre sommeil

**En toute circonstance, elle sera l'alliée de votre foie, de vos reins et de votre sommeil. Cette plante soulage aussi le feu des petites brûlures, cicatrise les plaies et se révèle efficace en cas de varices.**

Ces petites fleurs seront transformées en eau de toilette ou en lotion, pour combattre ou prévenir aussi sûrement que dans l'Antiquité, les migraines, les digestions difficiles, les vertiges.

Comme les romains, vous vous baignerez dans une eau de lavande (khez-zama), si la bronchite, ou la grippe, ou encore le rhume vous tourmente.

#### Angines

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Ajoutez ensuite une demi-poignée de brins de lavande. Couvrez. Laissez infuser 8 minutes puis débarrassez le liquide des parties végétales. Gargarisez-vous 2 fois par jour.

#### Asthme

Sans supprimer un traitement médical, faites infuser 7 minutes 2 cuillerées à soupe de fleurs dans un bol d'eau bouillante.

Prendre en inhalations.

#### Bronchite-rhume

Versez une cuillerée à café de fleurs de lavande dans un bol d'eau chaude. Patientez 5 minutes puis filtrez. Absorberez 3 fois dans la journée.

Pour renforcer le traitement précédent, versez 1 litre d'eau bouillante dans un grand récipient contenant une demi-poignée de fleurs. Couvrez puis laissez infuser 10 minutes. Passez au travers d'un linge fin. Ajoutez le liquide à l'eau du bain. Restez-y 15 minutes.

#### Brûlures

Versez une poignée de lavande dans 1 litre d'eau froide. Faites bouillir 10 minutes.

Imbibez plusieurs compresses et appliquez.

#### Insomnie

Versez une grande tasse d'eau bouillante dans une théière contenant une cuillerée à café de fleurs. Attendez 5 minutes avant de déguster.

#### Insuffisance hépatique

Versez une cuillerée à soupe de fleurs dans une grande tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes puis filtrez.

Boire 3 tasses par jour.

#### Insuffisance urinaire

En traitement d'appoint, faites bouillir 1 litre d'eau. Ajoutez 2 poignées de fleurs de lavande. Attendez 10 minutes avant de filtrer.

Prendre 4 tasses par jour en dehors des repas.

#### Piqûre de vipère

En courant chez le médecin, frottez des fleurs fraîches. Frottez ensuite sur la plaie.

#### Plaies-varices

Versez une poignée de fleurs de lavande dans un local en verre contenant de l'huile d'olive. Fermez hermétiquement. Laissez macérer 15 jours, puis passez au tamis.

Pour les plaies, badigeonnez la lésion en vous aidant de tampons de coton.

Pour les varices, massez doucement de bas en haut avec cette «huile de fleurs».

#### Vertiges

Versez un quart de litre d'alcool à 90° dans une bouteille. Jetez ensuite une bonne poignée de fleurs. Mélangez puis bouchez. Laissez macérer un mois. Filtrez.

Imbibez une compresse et tamponnez le front et les tempes.

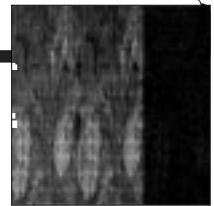
#### Bain déodorant

Versez 2 poignées de fleurs de lavande dans une grande casserole. Versez ensuite 1 litre d'eau. Laissez bouillir 10 minutes. Filtrez pour ne conserver que le liquide.

Ajoutez à l'eau d'un grand bain pour y rester 15 minutes.

#### Lotion désinfectante pour les soins de la bouche

Versez 2 poignées de fleurs de lavande dans un bocal de verre. Versez ensuite un demi-litre d'alcool à 90°. fermez hermétiquement. Oubliez pendant 30 jours puis filtrez. Ajoutez une cuillerée à café à un



verre d'eau. Utilisez en bains de bouche.

#### Pour parfumer le linge et éloigner les mites

Confectionnez de petits sachets de tissu puis remplissez-les de fleurs. Suspendez-les dans les armoires.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

● Peu calorique et gorgé d'eau, le concombre est l'allié des régimes minceur. Contenant peu de fibres, il n'irrite pas le tube digestif ni les intestins. En revanche, il est riche en minéraux et vitamines : calcium, magnésium, potassium, vitamines C et E.

### SACHEZ QUE...

● Non seulement il favorise la production des suc gastriques et favorise la digestion, mais l'oignon a une action bactéricide, qui en fait un défenseur naturel des poumons et des voies respiratoires.

### BRONZAGE

● Si vous souhaitez garder votre bronzage, préparez-vous avec un régime adapté. Mangez des **abricots** ou choisissez de consommer beaucoup de **carottes**, tous deux riches en vitamine A, qui aide à garder une jolie couleur dorée.

## QUESTIONS A RYM ANTAR, PHARMACIENNE AUX LABORATOIRES MAGPHARM

# “La qualité avant tout !”

Les plantes intéressent beaucoup les laboratoires Magpharm qui s'en inspirent et y voient une source fabuleuse pour mettre au point leur gamme phytopharm, des produits naturels sous forme de gélules, comprimés, huiles ... couvrant de nombreuses pathologies.

Rym Antar, pharmacienne, nous explique l'originalité de ces produits.

Le Soir d'Algérie : Parlez-nous d'abord des laboratoires Magpharm ?

Rym Antar : Les laboratoires Magpharm puisent dans la nature ce qu'elle offre de meilleur et vous le transmet grâce à la phytothérapie, art ancestral qui sélectionne les plantes les plus efficaces et les plus

inoffensives. Les laboratoires travaillent dans le respect des critères de qualité élevés en accord avec l'être humain et la nature. Nous mettons à la disposition des consommateurs des produits de soins naturels, de qualité, efficaces et sûrs, répondant aux problèmes de santé de toute la famille.

La phytothérapie que pratiquent les laboratoires se dit moderne, de qualité et pratique, expliquez ...

R. A. : Nos laboratoires sélectionnent le meilleur des plantes et s'appuient sur les laboratoires les plus modernes et les mieux équipés (équipement de pointe et strict respect des normes les plus exigeantes), pour pouvoir, grâce aux techniques modernes, obtenir le concentré de la plante et l'incorporer par la suite dans les condition-

nements les plus pratiques et les plus adaptés à notre mode de vie moderne. A titre d'exemple : 10 mg d'extrait d'ail correspond à 1000 mg d'ail frais, ainsi la posologie est plus facile à suivre et moins contraignante.

Un mot sur les produits phytopharm...

R. A. : Nos produits se placent dans différents schémas thérapeutiques. Ils peuvent être préconisés en traitement de première intention, comme le marron d'Inde pour le traitement des jambes lourdes, ou la valériane pour les insomnies ; en traitement préventif, comme le Sabal Serrulata en prévention des troubles de la prostate, ou enfin avec une association avec une hygiène de vie saine ou avec des médicaments de synthèse, comme l'ail avec des hypocholestérolé-

mians pour traiter l'hypercholestérolémie.

L'été vient d'arriver, quels conseils donner à nos lecteurs et lectrices pour perdre et conserver leur poids ?

R. A. : Notre conseil minceur pour cet été est d'associer au Phytness' duo, produit naturel à double action "élimination et fermeté", une hygiène de vie saine et équilibrée qui se résume en quelques points :

- évitez les repas trop gras et les desserts sucrés (frites, graisse de viande, pâtisseries, boissons gazeuses, etc.) ;
- privilégiez une alimentation à base de légumes et de fruits ;
- optez pour un déjeuner consistant et un dîner léger en évitant le grignotage ;
- évitez de dîner tard ;

- pratiquez une activité physique (la marche ...) ;

- buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour ;

- associez au Phytness' duo notre tisane minceur, pour plus de résultats.

Il faut savoir que les remèdes miracles n'existent pas !! Perdre 10, 20 et 30 kg en un laps de temps, très court et sans effort, est impossible. Les produits amincissants qui le prétendent sont en général des laxatifs ou des diurétiques puissants, provoquant une perte d'eau et d'oligoéléments qui peut être dangereuse et qui ne résout pas le problème d'excès de poids, sans compter qu'ils provoquent des déséquilibres importants dans votre organisme et vous ferez les frais de l'effet yo-yo.

Propos recueillis par Fadhila D.