

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Crème pour les mains

- 20 cl d'eau de roses
- 10 g de cire blanche
- 200 g de lait d'amandes douces
- 40 g de glycérine.

Faire chauffer très doucement les ingrédients au bain-marie dans un récipient en verre pendant 20 minutes. Etaler le soir sur les mains et les coudes.

LE NAVET

Contre les engelures

- Faites cuire au four un navet propre avec sa pelure. Retirez puis laissez refroidir. Une fois tiède, coupez-le en deux et frottez sur les parties atteintes.

LA CANNELLE

Pour calmer les quintes de toux

- N'hésitez pas à parfumer vos breuvages avec de la cannelle, réputée pour calmer les quintes de toux.

LU POUR VOUS

- Pour les enfants «tannants» : essayez un peu de gentillesse et d'attention qui aident aussi l'hyperactivité ! Naissions-nous turbulents ou le devenons-nous ? Une étude récente démontre que le problème est plutôt dans le soin apporté au petit enfant plutôt qu'une prédisposition naturelle.

153 parents de milieux défavorisés avec des enfants dont l'âge variait entre 3 et 5 ans ont participé à cette enquête. Ils avaient accepté de favoriser une éducation plus positive basée sur l'appréciation de l'enfant et sur des exemples de modèles récents. Les enfants ainsi éduqués ont démontré moins d'hyperactivité ou de comportement antisocial contrairement à ceux qui furent négligés et abusés.

Le poulet contre l'asthme

- Si on recommande aux grippés de consommer des bouillons de poulet, ce n'est pas pour rien. Il apparaît que le bouillon accroît la vélocité du mucus nasal, et de ce fait, décongestionne. En étant ainsi libérés, les sinus retardent ou font diminuer les incidences asthmatiques.

LE POIVRE DE CAYENNE

Peut-il soigner le mal de tête ?

- Les gens souffrant de maux de tête chroniques pourraient bientôt avoir une nouvelle alternative. On croit que l'ingrédient actif dans le poivre de Cayenne, capsaïcine, pourrait soulager le mal de tête grâce à une action sur la substance P, un neurotransmetteur dont le travail est d'envoyer un signal de douleur.

Plusieurs sont sceptiques mais de nombreuses études ont été faites et démontrent ce résultat. Une étude principale en 1998 a été publiée dans le *Clinical Journal of Pain* où on réévaluait 33 études précédentes qui avaient toutes démontré que le «capsaïcine» agissait mieux que le placebo pour réduire les maux de tête.

Les pellicules

- Etonnant mais efficace si on recommence plusieurs fois le traitement : rincez-vous les cheveux avec de l'aspirine (effervescente de préférence) aux puissantes vertus bactéricides.

Chute de cheveux

- Prenez de l'huile d'olive ou mieux encore de l'huile de nigelle (habba essouda), vous mélangez avec de l'ail bien écrasé et vous mettez une cuillère à soupe de cumin.

Vous prenez cette mixture et vous la mettez sur vos cheveux en massant bien au niveau des racines. Vous mettez un foulard sur la tête et vous passez la nuit avec, le lendemain vous vous lavez les cheveux. Si vous le faites environ une à deux fois par semaine, vous verrez le changement au bout d'un mois, vos cheveux repousseront et seront plus beaux et plus brillants.

Asthénie sexuelle masculine

- Pour lutter contre l'asthénie sexuelle masculine et lui apporter zinc, fer et potassium, anti-oxydants, etc. utilisez le gingembre (skandjibir) dans la cuisine en remplacement total ou partiel du sel (moins de 10 g par personne) ou en infusion 5 à 6 rondelles infusées dix minutes.

LE CHOU

Un aliment trop méprisé

Il y en a pour tous les goûts : chou vert, chou blanc, chou frisé, chou rouge, chou de Bruxelles, chou-fleur, brocoli, etc.

Beaucoup de gens considèrent les diverses espèces de choux comme des aliments secondaires, assez peu nutritifs et souvent de digestion difficile. Il n'en est rien s'ils sont correctement cultivés et logiquement préparés.

Les choux valent les autres légumes tant au point de vue des hydrates de carbone (sucres, fibres) et des protéines que de l'assimilation. C'est un légume peu calorique. Les choux sont des minéralisants remarquables : calcium, potassium, fer, magnésium, oligo-éléments (comme l'iode, le cuivre et le manganèse, deux catalyseurs indispensables dans l'action des vitamines du groupe B et des enzymes d'oxydation), souffre (utile pour la santé) et ses essences volatiles mais pas plus que dans l'oignon, l'ail, le poireau ou le pissenlit, ce qui lui donne une saveur particulière pas toujours appréciée. Le souffre associé aux fibres entraîne parfois des intolérances intestinales lorsqu'il est cuit (le mode de cuisson pourra modifier cet effet indésirable). Ils sont aussi riches en vitamine C, A, E, P, PP, K et B (B1, B2, B3, B5, B6, B9) que l'on pourrait presque appeler «groupe anticancé- reux».

Mode d'utilisation

Il est donc conseillé de consommer les choux crus à l'exception du chou vert qui est meilleur cuit. Pour la cuisson, et pour une meilleure digestibilité, d'abord le faire «blanchir», c'est-à-dire le faire bouillir quelques instants dans un grand volume d'eau non couverte. Les dérivés souffrés vont être en partie éliminés. Egoutter le chou puis le faire cuire à la vapeur. Les petits choux verts, jeunes et tendres ont moins de fibres et de ce fait sont plus digestes. Quand le chou intervient moins comme un nourri-

ture que comme composant de régimes particuliers et pour qu'il garde toutes ses propriétés thérapeutiques, il est préférable de le consommer en jus frais non cuit car la cuisson, même bien réalisée, détériore plus ou moins ses propriétés.

Pour faire le jus de chou, récolter des choux de qualité biologique. Les laver soigneusement à l'eau non chlorée. Plonger leurs feuilles pendant une dizaine de secondes seulement dans une eau peu minéralisée, chauffée à 40°. Recommencer 3 fois cette opération. Hacher et presser pour en extraire le jus que l'on boit aussitôt.

Indications thérapeutiques

Le jus

Grâce à ses chlorophylles purifiantes, à son pouvoir vitaminique, à ses sels minéraux et à sa pauvreté en cellulose, il calme les muqueuses entériques, rétablit la flore intestinale de symbiose et accroît le nombre des hématies (plutôt le chou blanc).

Voilà pourquoi il est conseillé dans les anémies, les infections, la paresse du colon, les maladies de la peau, etc.

Toujours bien toléré, même par ceux qui supportent mal les choux cuits, il contribue à cicatrifier les ulcères gastriques, les plaies intestinales, à protéger et à régénérer le tube digestif irrité par des erreurs alimentaires. Riche en inuline et pauvre en hydrate de carbone, il convient aux diabétiques. Ses bienfaits dans le rhumatisme sont nets parce qu'il intensifie le nettoyage des humeurs et favorise l'émission d'urine. D'où son usage dans les ascites (épanchement de sérosité dans la cavité péritonéale).

Parce qu'il possède des catalyseurs d'oxydation (fer, cuivre, manganèse, etc.) et des vitamines B, des chlorophylles, des vitamines C et du calcium, il contribue à la lutte contre les affections pulmonaires, tuber-

culose comprise. Pour son iode organique, il est conseillé dans les régimes de l'insuffisance thyroïdienne. Donc à prendre avec modération si vous souffrez d'hyperthyroïdie. Reconstituant du sang, dynamisant de la rate, il est aussi un reminéralisant de choix, un recalcifiant énergique. D'où l'intérêt de le faire boire aux anémiques, aux opérés, aux convalescents, aux grippés, aux enfants dont la formation est pénible. Dans tous ces cas, il est conseillé de mélanger, à parties égales, aux jus de carottes, de navets et de betteraves rouge pour que chacun des constituants apporte ses oligo-éléments propres et complète ceux de ses associés. Ce complexe est remarquable dans la chlorose, la fragilité osseuse, la tuberculose, la colite ulcéreuse, etc.

Les choux sont bourrés de substances que l'on sait maintenant exercer une action anticancéreuse (indoles, flavonoïdes, phénols).

Que les études soient faites en Grèce, au Japon, aux USA, en Norvège tous les résultats concordent : tous les choux exercent une formidable action préventive notamment sur le cancer du colon, de la prostate, de l'utérus, des poumons, de la bouche, du larynx, du pharynx ou de l'estomac.

Usage externe

On utilise avec succès les feuilles de chou en usage externe, sous forme de cataplasme. Après les avoir stérilisées par immersion dans l'eau tiède, les appliquer sur les points douloureux dans les bronchites, les brûlures, les dartres, les entorses, les froissements de muscles, les ganglions enflés, les gerçures de sein, la goutte, les furoncles, les panaris, les phlégons, les plaies suppurantes (changer les feuilles fréquemment), la métrite hémorragique (application sur les reins et le bas-ventre), les névralgies faciales, la paralysie des membres, la pleurésie purulente, la rougeole (application à la cheville, aux poignets, au front et à la nuque), l'urticaire, le zona, etc.

L'AIL

Pour la saison froide

- On a déjà parlé des vertus de l'ail, mais voici un petit truc qui s'avère fort efficace en cas d'affection pulmonaire : prenez l'ail en décoction dans du lait à raison de 8 à 20 grammes pour un litre de lait. Voilà un breuvage à boire chaud dans la journée.

L'ail consommé de cette façon aura aussi un effet bénéfique sur la coqueluche. L'absorption de l'ail est aussi efficace sur la circulation sanguine et est recommandée pour les personnes âgées. Rappelez-vous que l'ail est riche en phosphore, en magnésium, en manganèse, en cuivre et en fer. L'ail cru n'a pas son pareil.

TROUBLES DU SOMMEIL

La ménopause n'est pas la cause

- Les femmes âgées ont souvent de la difficulté à dormir. Les médecins blâmaient la ménopause pour ce problème commun et ils avaient tort.

Les troubles du sommeil qui, selon de récentes recherches affecteraient la moitié des femmes entre l'âge de 55 et 64 ans, sont plus causés par le stress et les autres problèmes que le changement hormonal.

Une des sources du problème serait l'apnée du sommeil qui, contrairement aux croyances médicales voulant qu'elle affecte surtout les hommes, affectent aussi les

femmes. En réalité, l'apnée du sommeil est très commune mais, plus souvent qu'autrement ignorée, alors qu'elle est fréquente chez les femmes après la ménopause et augmente le risque de problème cardiaque et d'attaque cérébrale.

D'autres problèmes reliés à l'âge comme le syndrome des jambes agitées, le diabète ou l'arthrite, seraient en cause pour les troubles du sommeil. Équilibrer les travaux ménagers et le travail extérieur peut augmenter les problèmes de stress chez les femmes et nuire à un bon sommeil réparateur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Pour augmenter la quantité du sperme et le désir, manger de la banane ou la boire en jus.

LA POMME

Le fruit des sportifs

L'apport énergétique de La pomme (54 calories/100 g, soit 85 kcal pour une pomme de taille moyenne) provient non pas de graisses, mais de fructose et de glucides assimilables lentement par l'organisme. Cette donnée, et plus largement le profit nutritionnel de La pomme, en font un fruit tout à fait adapté aux sportifs. En effet, dans le cadre d'activités physiques, les composantes de la pomme agissent de façon bénéfique sur l'organisme et ce, avant, pendant et après l'effort.

1 - **Consommée avant le sport**, la pomme associée à des sucres lents donne de l'énergie. Les glucides qu'elle contient sont en effet des glucides lents.

2 - **Consommée au cours d'un exercice physique**, la pomme recharge l'organisme en minéraux et en vitamines variées.

3 - **Consommée après l'entraînement**, la pomme et ses 85% d'eau permettent de réhydrater l'organisme et de faciliter l'élimination des toxines.

SACHEZ QUE...

- Les femmes préfèrent les hommes qui les font rire : c'est confirmé par une étude de l'université McMaster, Ontario. Les hommes dotés du sens de l'humour sont perçus comme plus populaires, plus amicaux et comme de meilleurs compagnons de vie. La même étude a été menée auprès des hommes. Or, ceux-ci n'ont pas été particulièrement séduits par l'esprit de répartie ou le don de raconter des histoires drôles chez les femmes. Par contre, ils étaient attirés par celles qui riaient de leurs gags et qui leur renvoyaient l'image d'un type capable de les faire rigoler ! (Source : université McMaster, Hamilton)