

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Gommage de peau

- 2 cuillères à soupe de kaolin (t'feul)
- 2 cuillères à soupe de sauge (souak ennebi) broyée
- 2 cuillères à soupe de thym (ziitra).

Faites une infusion des ingrédients (sauf le kaolin). Ensuite, mélangez avec le kaolin afin d'obtenir une pâte épaisse. Appliquez sur le visage comme un masque en évitant les yeux et la bouche. Laissez agir 20 minutes et rincer à l'eau tiède.

### LA PLANTE À CONNAÎTRE

#### Le schisandra

● Tonique du foie et de la libido le schisandra est une plante chinoise réputée comme stimulant sexuel, qui est aussi très efficace pour stimuler l'immunité et soigner les intoxications hépatiques. Venu du nord-est de la Chine, mais aujourd'hui implanté aussi en Corée, au Japon et en Russie, le schisandra est une plante grimpante qui s'enroule autour des arbres, fleurit en blanc et dont les grappes de petites baies rouges séchées sont employées en Orient pour leurs nombreuses vertus...

#### Pour le foie, études à l'appui

Ces dernières décennies, plusieurs recherches ont été consacrées aux lignanes, substances actives du schisandra, qui protègent le foie et favorisent la régénération de ses cellules en cas d'intoxication.

#### Test de l'effet adaptogène

Une étude récemment menée en Arménie sur des patients atteints de pneumonie a permis de mettre en évidence l'effet adaptogène du schisandra (c'est-à-dire sa capacité à augmenter les défenses de l'organisme face aux différents stress auxquels il est confronté) associé à d'autres plantes (rhodiola et éléuthérocoque) sur des patients atteints de pneumonie.

#### Côté libido...

La tradition chinoise disait que les baies de schisandra permettaient de posséder dix femmes pendant 100 nuits et on ne manquait jamais d'en donner aux jeunes mariés avant leur nuit de noces...

#### Contre la gastroentérite

● La gastroentérite est une inflammation des muqueuses intestinale et gastrique. Elle se manifeste par des douleurs abdominales intenses, des nausées, des sueurs, de la fièvre et par l'émission brutale de selles liquides. Elle peut être d'origine bactérienne (colibacilles et salmonelles présents dans l'alimentation) ou virale. Il faut être vigilant à ce que l'organisme ne se déshydrate pas et respecter certaines mesures d'hygiène : se laver les mains plusieurs fois par jour et, évidemment, après chaque passage aux toilettes, le virus (dans le cas d'une origine virale) pouvant se transmettre par simple contact. Pendant quelque temps, fruits et légumes crus, lait et fromage sont à éviter.

#### LE RAISIN

#### Bronchite-laryngite

● Faites tremper pendant 10 minutes une poignée de raisins secs dans 3 verres d'eau. Jetez ensuite les grains dans un litre d'eau froide. Laissez bouillir 15 minutes. Absorberez cette préparation dans la journée. Recommencez les jours suivants.

#### Mauvaise haleine

● Les gens de l'Amérique du Sud se gargarisent le matin avec une cuillère à café de miel et de poudre de cannelle mélangés dans de l'eau chaude, ainsi l'haleine est fraîche tout au long de la journée.

### DÉCOUVREZ...

#### Grasses et... en santé !

● Accusées de tous les maux pendant des années, voilà que nos cellules grasses sont en voie d'être réhabilitées. Selon deux chercheurs américains, elles aideraient le système immunitaire à lutter contre les infections, en libérant dans le corps une protéine qui déclenche les défenses de l'organisme.

L'idéal serait de posséder suffisamment de cellules grasses pour combattre les maladies, mais pas trop, pour éviter l'obésité. Comme quoi nos ancêtres n'avaient pas tout à fait tort lorsqu'ils prétendaient qu'un peu de rotondité était signe de santé...

#### Noté pour les hommes

● Pour booster les spermatozoïdes, mixer au robot 250 g d'amandes et 250 g de noix, y ajouter 500 g de vrai miel (le faire chauffer et sortir la mousse blanche résiduelle qui surnage si besoin), en prendre 2 cuillères à café le matin à jeun et le soir avant le coucher pendant 40 jours.

### LA LAITUE

## Bien plus qu'une salade

Lorsque vient le moment de penser à des aliments nutritifs, l'on pensera plus volontiers aux grains entiers, aux fruits et légumes, mais la laitue ne figurera probablement que bien bas dans notre liste. C'est très certainement une erreur, la laitue et certains des membres de sa famille que nous appelons familièrement salades, ont beaucoup à nous offrir.

Il faut toujours choisir une salade avec une belle couleur verte, c'est celle possédant le plus d'éléments nutritifs. Dans cette famille, la laitue est celle que nous préférons, pour les multiples bienfaits qu'elle peut nous offrir.

#### Riche en vitamines et minéraux hautement assimilables

De même que le corps humain, la laitue est très riche en eau, avec 95% et elle absorbe du sol un grand nombre de vitamines et minéraux hydrosolubles, principalement des vitamines du groupe B, particulièrement en acide folique, une vitamine importante qui contribue à la formation du matériel génétique des cellules ainsi qu'à l'élaboration des globules rouges. L'acide folique est particulièrement utile pour les femmes enceintes. Seulement 100 grammes de

laitue apporteront 75% de la quantité minimum quotidienne recommandée. La laitue contient également de la vitamine C, du potassium, de l'iode, du cuivre, du manganèse, du zinc, du fer et du magnésium, du bêta carotène et de la vitamine E.

La laitue est également le légume le plus riche en silice organique. Ce minéral joue un rôle essentiel dans l'assimilation et l'élaboration du calcium. La silice joue également un rôle protecteur du système cardiovasculaire, de l'ostéoporose et il agit comme un antidote de l'aluminium qui serait absorbé dans l'organisme.

La laitue est très riche en cellulose et en chlorophylle. Celle-ci possède un grand pouvoir antiseptique dans le corps et contribue à nettoyer et nourrir le système sanguin.

La laitue possède d'autres vertus, notamment d'augmenter la lactation chez la mère allaitant.

#### Un excellent calmant et somnifère

Une des propriétés les plus intéressantes de la laitue et probablement une des moins connues, est celle d'agir comme somnifère naturel. En effet, elle possède du lactucarium, une substance qui se rapproche de l'opium sans en présenter les inconvénients de toxicité. Cette substance confère à la laitue

#### LES APHTES

● Avec un coton tige, appliquez du jus de citron sur les aphtes.

Le traitement, s'il est radical, reste dur à supporter. (Pour les enfants, vous pouvez essayer avec un cornichon qu'il dégustera ensuite).

ses propriétés calmantes et en fait un remède très efficace dans les cas d'insomnie, mais également des spasmes viscéraux, ou génitaux, d'incontinence d'urine, de douleurs névralgiques, de palpitations cardiaques, de toux nerveuse et d'excitation.

Pour bénéficier de ces vertus de la laitue on peut, bien entendu, en consommer de bonnes quantités en salade (par exemple assaisonnée de vinaigre de cidre), de préférence lors du repas du soir.

Mais la meilleure façon d'en retirer toutes les vertus médicinales, comme calmant, sera d'en faire une décoction. Pour le contenu d'une tasse d'eau bouillante, utiliser deux feuilles de laitue, porter à ébullition, laisser bouillir une minute et ensuite infuser dix minutes. La laitue cultivée de façon conventionnelle contient beaucoup de nitrates qui sont dommageables à la santé. Il est donc conseillé de consommer de la laitue de culture biologique.

#### DIARRHÉE

#### Manger du son d'avoine

● Parce qu'il absorbe l'eau, le son régularise les selles et traite la diarrhée. Les artichauts peuvent aussi être efficaces, mais on ne sait pas exactement pourquoi.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

● Pour soulager la grippe, laissez macérer un gros oignon maché fin dans de l'eau (environ un demi-litre) puis buvez cette potion magique. Evidemment cela n'a rien d'agréable comme goût mais pour ce qui est de l'effet, c'est garanti.

### RHUME

#### Comment le soigner sans médicaments

● Vous n'avez besoin d'aucun médicament pour venir à bout d'un petit rhume ou d'une grippe. Il vous faut simplement : vous reposer.

Boire de l'eau et des jus pour clarifier la toux et vous hydrater. Vous gargariser à l'eau tiède salée (une pincée de sel dans une petite tasse d'eau, quatre fois par jour).

Ne pas fumer de cigarettes, cigares ou autres irritants pour la gorge.

Faire de l'humidité dans la maison pour bien respirer. A défaut d'humidificateur, remplissez des récipients d'eau chaude. Un truc pour vous sentir bien toute la nuit :

respirez de la vapeur d'eau chaude (de la bouilloire ou de la douche) pendant une quinzaine de minutes avant de vous coucher. Pour aider à prévenir la toux durant le sommeil, consommez une boisson chaude.

Du lait ou une eau sucrée à laquelle vous aurez ajouté quelques gouttes de jus de citron feront tout aussi bien l'affaire que les produits de commerce.

### LU POUR VOUS

#### Pause productive

● Vous avez un travail intellectuel à rendre et vous mettez les bouchées doubles ? Mauvaise tactique. En fait, en prenant au contraire le temps de faire une pause toutes les 90 minutes, vous gagnerez du temps : des expériences en laboratoire ont montré qu'accomplir des tâches mentales sans jamais s'arrêter multiplie par cinq le temps de résolution d'un problème !

Lorsqu'il en a assez, votre corps commence à vous envoyer des signaux : tension musculaire, crispation des mâchoires, concentration plus difficile, baisse d'énergie... Il est alors temps de prendre 15 minutes de repos : on se lève, on s'étire, on bouge la tête, on jette les épaules en arrière. Et si on a le temps de faire quelques pas à l'extérieur, c'est encore mieux !

### CONSEILS

#### Pour éliminer les toxines après les fêtes

Un lendemain de fête difficile ? Aid, réveillon du Jour de l'An, anniversaire, mariage... autant de fêtes formidables qui laissent souvent des traces le lendemain au réveil.

Voici quelques remèdes de grand-mère à base de plante dont les principes actifs favorisent l'élimination des toxines et stimulent les fonctions de l'organisme.

#### ● Aigreurs d'estomac ?

Jetez 15 g de serpolet dans un litre d'eau bouillante, le laissez infuser 10 minutes et passez. Buvez une tasse 3 fois par jour après les repas. Vous pouvez aussi boire une tasse toutes les heures jusqu'à disparition de ce désagrément.

#### ● Ballonnements ?

Faites bouillir un litre d'eau. Eteignez et jetez 50 g de romarin fleuri séché ou frais si possible. Laissez infuser 10 minutes et prenez une tasse chaque repas.

#### ● Troubles digestifs ?

Sensation de trop-plein, malaise généralisé ?

Coupez sans épécher un citron non traité en rondelles. Versez dessus un litre d'eau et ajoutez une cuillère à soupe de miel. Laissez infuser et buvez de petites tasses (tièdes de préférence) tout au long de la journée. A renouveler le lendemain.

#### ● Digestion difficile ?

Les signes sont caractéristiques. Avant les repas : nausées, haleine fétide, langue chargée, brûlure le long de l'oesophage. Après : aérophagie, éruption, ballonnement, lourdeurs, brûlures. Faites une cure de papayes et de pamplemousses. Une semaine tous les trois mois, mangez le matin et soir. Cela permettra d'éliminer les toxines de votre organisme. Ces fruits ont une action favorable sur le transit intestinal.

#### ● Congestion du foie ?

Faites une décoction en mettant 60 g de racines fraîches de pissenlit dans un litre d'eau. Laissez bouillir 1/2 heure, infusez pendant 4 heures. Laissez refroidir puis passez. Prenez deux verres par jour entre les repas.