

PREPARATION DE LA SEMAINE

Boue chaude d'aloès

● Combien de personnes souffrent d'arthrose ! Nous vous proposons un remède naturel à base de boue que vous appliquerez légèrement chaude sur l'endroit douloureux pour qu'elle soit plus efficace.

Ingédients :
- 50 g de pulpe d'aloë vera (essabab)
- une cuillerée de miel
- une infusion concentrée de romarin
- de l'argile verte.

Préparation : Mélangez la pulpe d'aloë avec le miel et l'infusion de romarin. Gardez dans un pot au réfrigérateur. Au moment d'utiliser ce remède, faites chauffer dans une casserole puis mettez-le dans un bol où vous lui ajouterez une cuillerée d'argile verte en mélangeant bien le tout jusqu'à obtenir une pâte épaisse qui puisse être appliquée. (Attention : le mélange doit être fait juste avant l'application !).

Utilisation : A appliquer sur la zone affectée en massant.

LE COQUELICOT

La fleur aux pétales apaisants

● Le pétale de coquelicot renferme des alcaloïdes qui ont une action remarquable sur les troubles du sommeil de l'adulte et de l'enfant. Ils ont un effet sédatif qui fait disparaître la nervosité excessive, l'anxiété et l'émotivité. Grâce à son action douce sans aucun risque d'accoutumance, le coquelicot est recommandé notamment pour les personnes âgées et les enfants. Les alcaloïdes ont également des propriétés antitussives, augmentées par la présence de mucilages très adoucissants. Le coquelicot est ainsi un calmant efficace de la toux et des irritations de la gorge.

L'ACNÉ DES ADULTES

Ça existe !

● Une femme sur deux se plaint d'avoir la peau grasse, des points noirs, des boutons. Des femmes qui ont entre 25 et 40 ans ! Si vous êtes concernée, n'hésitez pas à consulter votre médecin, car s'il s'agit le plus souvent d'une acné de l'adulte, les boutons peuvent aussi révéler des soucis de santé, tels que les troubles de la glycémie par exemple.

L'ASPIRINE

Elle soulage les rhumatismes inflammatoires

● A dose plus élevée, l'aspirine se révèle un puissant anti-inflammatoire. «Elle agit en bloquant la production de prostaglandines (un groupe de substances impliquées dans l'inflammation)», expliquent les spécialistes. Elle est donc d'une grande utilité dans le traitement de certains rhumatismes.

Au-delà de 3 g par jour, on en parle au médecin

A côté d'autres médicaments, elle soulage les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde, une maladie plutôt féminine qui touche les articulations des membres. Elle agit alors sur la douleur, le gonflement et la raideur. Mais pas question d'en prendre plus de 3g par jour pendant des semaines sans avis médical.

NOTÉ POUR VOUS

● Souvent oublié pendant les vacances, le soutien-gorge est pourtant indispensable au maintien des seins. Les glandes mammaires ne sont en effet soutenues que par la peau des seins et un petit ligament. Ce soutien-gorge naturel est fragile et a besoin d'être renforcé, surtout si vos seins sont volumineux ou si vous faites des exercices physiques. Ce qui est souvent le cas pendant les vacances. Les femmes qui ont une forte poitrine préfèrent les modèles qui enveloppent chaque sein. Celles qui ont des seins petits ou moyens pourront choisir un modèle compressant afin de redistribuer la masse des seins autour de la poitrine.

Pour toutes les activités où les bras bougent beaucoup, comme la danse aérobie, il est recommandé de porter un modèle doté de bretelles élastiques (cela empêche le bas du soutien-gorge de monter sur les seins). Pour les exercices comme le jogging ou le vélo, des bretelles non élastiques peuvent convenir.

Enfin, sachez qu'un bon soutien-gorge s'attache de préférence dans le dos et ne doit pas avoir de couture sur le mamelon.

QUAND LE STRESS MONTE

Mangez du chocolat noir

● Du travail par-dessus la tête, des conflits... Il y a des jours comme ça où on n'arrive plus à gérer les petits ennuis du quotidien. Vie, un goûter !

Le chocolat noir doit ses vertus antidépresse à la phényléthylamine, un précurseur de la sérotonine, l'hormone qui régule notre humeur. Assez riche en magnésium (70 mg pour 100 g), il a un effet stimulant et euphorisant qui neutralise les effets du stress. Une action renforcée par le magnésium des noisettes (140 mg pour 100 g). «Son assimilation est facilitée par la vitamine B6 présente en quantité dans la banane (0,4 mg pour 100 g, soit 20% des besoins quotidiens)», précisent les spécialistes.

Celle-ci contient par ailleurs une quantité notable de magnésium (34 mg aux 100 g). Enfin, le thé vert, dont la formule unique mêle vitamine antioxydante et oligo-éléments rares, détend et stimule tout à la fois.

LES CERISES

La renommée d'un diurétique

Dans la tradition hygiéniste, la cerise est considérée comme un reconstituant et un minéralisant, pour sa grande richesse en sucres, composés de glucose et fructose en parts à peu près égales, et en sels minéraux. Elle est riche en potassium et contient également du calcium, du phosphore et du sodium.

La médecine populaire utilise depuis des siècles les pédoncules de ses fruits pour leurs propriétés diurétiques et dépuratives.

Ces actions sont dues aux flavonoïdes et sels de potassium qu'ils contiennent. Ce sont ces éléments qui stimulent l'élimination aussi bien urinaire que digestive, permettant de «nettoyer» l'ensemble de l'organisme des toxines accumulées dans les corps.

Elle aide à la détente

Elle procure un effet de détente pour le système nerveux, mais permet également une meilleure concentration. Cette particularité serait due à son odeur. Une étude réalisée à Chicago par le Dr Alan Hirsch M. D. a démontré que les personnes soumises à l'odeur de la cerise sont plus productives de 15%. La raison en serait que la cerise stimule la région du cerveau responsable de l'attention, et permettrait donc d'augmenter l'efficacité de la tâche accomplie.

L'amie du foie et diurétique

La cerise est également un régulateur du foie et de l'estomac. La présence de sorbitol dans ces sucres lui procure un léger effet laxatif. Elle est également rafraîchissante et tonique.

Des puissantes propriétés anti-inflammatoires

L'action diurétique de la cerise la rend particulièrement utile aux personnes souffrant d'arthrite et de goutte. D'autant plus que l'on a récemment découvert que la cerise contient de fortes quantités d'anthocyanines, un antioxydant aux propriétés anti-inflammatoires très puissantes. Selon une recherche de l'université de l'Etat du Michigan, les cerises seraient dix fois plus efficaces que l'aspirine pour réduire l'inflammation des tissus qui causent les maux de tête.

Une arme contre le cancer ?

Ce petit fruit rouge contient également une substance complexe appelée alcool péryllique qui serait un aliment de grande

valeur thérapeutique. Selon le Dr Michael Gould, professeur d'oncologie humaine, l'alcool péryllique, qui appartient à un groupe de substances complexes appelées monoterpènes, semble très prometteur dans le traitement des cancers du sein, des poumons, du foie, de l'estomac et de la peau. Les chercheurs considèrent que la cerise, consommée dans le cadre d'une alimentation saine et diversifiée, peut contribuer à aider l'organisme à lutter contre le cancer.

Riche en vitamines et hormones

La cerise contient de bonnes quantités de vitamines C, des vitamines A et E, qui sont également reconnues efficaces dans la prévention de certains cancers. La cerise serait également très riche en mélatonine, une hormone qui contribue à régulariser le cycle du sommeil. Les personnes souffrant d'insomnie auraient donc tout intérêt à la consommer une ou deux heures avant le coucher. Profiter de l'été pour faire une cure de cerises, durant quelques jours, est un bon moyen de stimuler les émonctoires, organes de nettoyage de l'organisme, et cela contribuera également à rétablir votre équilibre acido-basique.

MAL DES TRANSPORTS

Le gingembre très conseillé

Pas drôle pour les petits, le départ en week-end ! A peine embarqués dans la voiture familiale, ils pleurnichent ou se plaignent d'avoir «mal au cœur»... Comment les aider.

On dédramatise : le mal des transports, ou cinétose, est fréquent chez les enfants. Ils sont plus sensibles que nous au mou-

vement des véhicules, parce que leur équilibre interne n'est pas encore assuré. Avant tout, prenez le temps de les calmer et rassurez-les. En règle générale, leurs malaises disparaîtront quand ils auront grandi.

On les écoute : «papa roule vite», «le cendrier sent mauvais» ou «le soleil me brûle»...

Les réflexions des enfants aident à repérer ce qui suscite les nausées. Abstenez-vous de fumer et désodorisez l'habitacle avec un nuage d'huiles essentielles. Les enfants sont-ils bien installés, pas trop couverts ? Faites-leur prendre une collation légère avant le départ : ils seront moins malades qu'à jeun. Surtout, pas de livre ou d'écran vidéo !

Proposez un jeu pour les faire regarder à l'extérieur (qui verra le premier un tracteur ou une vache).

On leur donne un antinausées naturel : certains produits

entraînent une somnolence (ils sont d'ailleurs déconseillés au conducteur).

Le pharmacien conseillera plutôt un actif d'origine naturelle, comme l'extrait de gingembre. Ce produit a été choisi par la Nasa pour son absence d'effets indésirables. Nos petits voyageurs vont adorer jouer aux astronautes ! (voir en pharmacie).

ABRICOT ET PÊCHE

Deux masques naturels

Préparez vos masques avec de la pulpe de fruit très sucrée, très douce au contact de la peau. Renouvelez l'application chaque fois que votre visage montre des signes d'inconfort.

- A l'abricot et au miel de lavande. Faites une pâte crémeuse avec la pulpe de deux abricots (tonifiants) et une cuillerée à café de miel de lavande (apaisant). Si vous êtes gourmande, faites-en un peu plus et dégustez-la pendant le temps de pause.

- A la pêche et à l'eau de rose. Ecrasez la chair d'une pêche blanche (adouçissante), gardez la pulpe et ôtez le jus. Faites une pâte onctueuse en ajoutant quelques gouttes d'eau de rose dont les tanins tonifient l'épiderme.

DES PLANTES

Pour mieux digérer

Célèbres depuis la nuit des temps, ou entrées depuis peu dans nos pharmacopées, ces plantes sont les plus utilisées contre les troubles de la digestion. N'hésitez pas à les associer pour renforcer leurs effets bénéfiques.

Fenouil : plante méditerranéenne au parfum d'anis, réputée dès l'Antiquité. Apéritif, digestif et carminatif, le fenouil (besbes) stimule l'estomac et l'intestin, en favorisant l'expulsion des gaz. Recommandé en cas de pesanteur gastrique, flatulences et éructations.

Brocoli : cousin du chou, utilisé pour son suc alcalin. Régulateur de l'acidité gastrique, le brocoli pourrait inhiber la bactérie *H. pylori*, responsable d'inflammations et d'ulcères. A conseiller contre les aggraves de l'estomac.

Curcuma : plante aromatique et médicinale, bien connue en Orient où elle est dévolue aux maladies du foie.

Remarquable tonique du système digestif, le curcuma (erq asfar) s'utilise pour lutter contre les sensations de surcharge.

Artichaut : consommé depuis le XV^e siècle, l'artichaut a révélé récemment l'intérêt de ses actifs amers. C'est un efficace draineur hépatique et rénal, à utiliser notamment si vous souffrez de digestion lente.

Sauge : sauge officinale (souak ennebi), sauge sclairée et sauge d'Espagne sont des variétés de la fameuse «herbe sacrée» des anciens.

Actuellement conseillée dans le traitement de la digestion lente, accompagnée de ballonnements et de flatulences.

Matriceira : inscrite à la pharmacopée de 26 pays dans le monde, plante également dénommée camomille allemande (baboundj), encore utilisée en tisanes malgré son amertume, la matriceira intervient avec succès contre les spasmes gastriques et intestinaux.

Romarin : arbrisseau aromatique, riche en composants puissants (huiles essentielles, acide rosmarinique...). Stimulant et détoxifiant du foie, le romarin (ikil) combat l'insuffisance de la fonction biliaire, apaise les crampes et ballonnements accompagnés de constipation.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Appelée herbe des Sioux, l'echinacea fut d'abord utilisée par les indiens des grandes plaines d'Amérique du Nord. Ils furent en effet les premiers à découvrir les vertus extraordinaires de cette belle fleur rouge. Ils l'utilisaient pour soigner les blessures occasionnées à la chasse, car l'echinacea est un puissant anti-infectieux. Egalement appelée «plante de l'immunité», elle est employée en Europe depuis un siècle, contre les états infectieux de toute nature. Ses principes actifs sont réputés pour stimuler le système immunitaire lors d'agressions virales ou bactériennes. (En pharmacie)

SACHEZ QUE...

● Dès l'Antiquité, les femmes se faisaient un corps de satin avec son huile doucereuse et prenaient des bains avec son lait onctueux. L'amande est utilisée pour sa fine senteur mais aussi pour sa richesse en protéines, vitamines et triglycérides qui renforcent le film hydrolipidique protecteur de la peau. Adoucissante, nourrissante et réparatrice, on la trouve souvent dans les cosmétiques corporels, sous forme d'huile ou de lait. Elle est particulièrement indiquée aux peaux sèches et délicates qui s'irritent facilement.