

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Recette orientale pour le corps

**Ingrédients :** 125 g de graines de melon, 125 g de graines de concombre, 125 g de graines de citrouille et un peu de crème fraîche.

#### \* Recette

**Crème raffermissante :** avant de réaliser cette recette, il faut faire sécher ces différentes graines. Une fois sèches, réduisez-les en poudre. Vous pouvez commencer la préparation. Dans un bol, mélangez les graines avec de la crème fraîche jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

Appliquez-la sur votre cou et l'intérieur de vos bras. Laissez agir 1 heure environ. Rincez à l'eau froide ou avec un tonique. Quel est l'intérêt de cette crème : cette crème est idéale pour raffermir la peau de vos bras et de votre cou.

## LE THYM

### Une plante appréciée pour ses nombreuses vertus

Son nom scientifique est thymus vulgaris. Il fait partie de la famille des labiées.

**Pour votre santé :** Grâce au thymol qu'il contient, le thym est un excellent antispasmodique, notamment dans le cas de toux rebelles, un antiseptique, un expectorant. C'est aussi un stimulant, qui réveille les fonctions digestives... et selon les anciens auteurs, l'intelligence !

**L'infusion** (20 à 30 g de plante entière par litre d'eau bouillante) est stimulante et parfaite contre les rhumes et les digestion difficiles. En dépassant la dose (plus de 50 g), vous aurez une tisane excitante (elle a bon goût).

**Le bain de thym :** mettez-en dans l'eau de votre bain, car c'est un fortifiant et un calmant, notamment contre les douleurs rhumatismales.

**Dentifrice de secours :** Brossez-vous les dents avec du thym sec réduit en poudre, car cette plante est aussi un fortifiant des gencives, un désinfectant de l'haleine et elle prévient de surcroît les caries.

## L'HUILE DE CAROTTE

### Pour mieux bronzer

Afin de conserver un joli hâle, utilisez de l'huile de carotte. Cette huile végétale riche en vitamine A a pour propriété de favoriser le bronzage mais en après-soleil, elle contribue aussi à assouplir la peau et à garder une couleur uniforme.

Le petit truc est de procéder avant à un gommage afin d'ôter toutes les cellules mortes de la peau puis de se masser longuement avec cette huile.

## L'AUBÉPINE

### Efficace pour traiter l'insuffisance cardiaque

L'extrait des fruits et des fleurs de l'aubépine (Crataegus oxyacantha) pourrait contribuer au traitement de l'insuffisance cardiaque congestive, qui rend le cœur incapable de fournir un débit sanguin suffisant pour combler les besoins de l'organisme.

La prestigieuse publication Cochrane Database of Systematic Review a publié les résultats d'une analyse de dix essais cliniques avec placebo menés auprès de 855 patients souffrant d'insuffisance cardiaque. L'extrait d'aubépine, comparé à un placebo, soulagerait les symptômes de la maladie sans causer d'effets indésirables importants, indiquent les résultats. Les patients qui ont participé aux essais cliniques souffraient d'insuffisance cardiaque congestive de classes I à III.

Selon les résultats, l'extrait améliorerait la capacité à l'effort (puissance maximale supportée) de même que la tolérance à l'exercice (endurance). L'extrait aurait aussi pour effet d'abaisser la tension artérielle et le rythme cardiaque, tout en améliorant l'index de consommation d'oxygène par le cœur des patients traités, rapportent les auteurs de l'étude. Des symptômes caractéristiques de la maladie, comme le souffle court et la fatigue, étaient par conséquent soulagés.

Bien que l'efficacité de l'aubépine soit bien établie pour traiter l'insuffisance cardiaque, les patients qui souffrent de cette affection doivent consulter leur médecin avant de prendre de l'aubépine qui est offerte en vente libre, soulignent les chercheurs. Cette maladie doit faire l'objet d'un diagnostic médical et son traitement comporte souvent l'administration de plusieurs médicaments dont les interactions multiples peuvent nécessiter un suivi médical serré.

## PIEDS DOULOUREUX

### Des plantes pour vous soulager

*Si, après une journée de marche ou de station debout, vous avez très mal aux pieds, mettez dans une bassine d'eau tiède une poignée de lavande, une poignée de menthe verte et une poignée de sel marin. Laissez vos pieds une bonne dizaine de minutes dans ce bain et la douleur s'atténuera très rapidement.*

**La lavande vraie** (khezzama); Sous-arbrisseau de la famille des Labiées. Elle dégage lors de sa floraison un parfum suave et pénétrant.

La lavande possède une propriété adoucissante grâce à son huile essentielle composée de flavonoïdes et d'acides phénoliques.

**La menthe verte :** cultivée depuis des temps très anciens, on retrouve ses traces dans les tombeaux égyptiens des XIII<sup>e</sup> et VII<sup>e</sup> siècles avant l'ère chrétienne.

Au Moyen-Age, de nombreuses thérapeutiques faisaient appel à la menthe verte. Elle est également appelée menthe douce ou menthe romaine.

Sa principale action analgésique provient de la composition de son huile essentielle riche en un alcool terpénique, le menthol.



Photo : DR

**Le sel marin** arrête les phénomènes douloureux car il diminue l'œdème au niveau du pied grâce à sa composition moléculaire qui favorise les échanges extra et intracellulaires.

## CLOUS DE GIROFLE

### Un peu d'histoire...

**Les clous de girofle** – *syzygium aromaticum* – sont les boutons de fleurs d'arbres de la famille des myrtaceae. De couleur verte, ils mûrissent pour devenir rouges, c'est alors qu'on les cueille et on les laisse sécher à l'air libre jusqu'à ce qu'ils prennent la couleur brune qu'on leur connaît.

Le clou de girofle est l'une des épices dont on retrouve la trace le plus loin dans l'histoire. Ainsi, un texte indien, datant d'il y a plus de deux mille ans, conseille à ceux qui souhaitent avoir «une haleine propre, fraîche et parfumée» de garder en bouche de la noix de muscade avec des clous de girofle.

Au septième siècle, Su Gong recommandait à ceux qui devaient rencontrer l'empereur de garder des clous de girofle dans leur

bouche (pas de dentifrice à l'époque !). L'origine géographique en fut longtemps mystérieuse : on parlait de la «vallée des clous de girofle» sur une île près de l'Inde, où les marins déposaient des marchandises sur le bord de mer et, le lendemain, retrouvaient des clous de girofle à la place. Ils disaient commercer avec des génies de la forêt.

En fait, les clous de girofle vinrent de l'archipel des Moluques, avant d'être cultivés de manière plus large sur les autres îles indonésiennes, mais également à Madagascar, au Sri Lanka et en Afrique de l'Est.

Au dix-septième siècle, en Angleterre, les clous de girofle valaient presque autant que l'or, du fait de la difficulté de les importer !

## APPRENEZ À CONNAÎTRE

### Des aphrodisiaques en herbes

**Deux plantes reconnues pour leur effet relaxant, le jatamansi-nard de l'Himalaya et le longifolia de Tongkat Ali, auraient également des propriétés aphrodisiaques.**

La première plante, le jatamansi-nard de l'Himalaya (Nardostachys jatamansi), est une cousine de la valériane. Elle a un effet sédatif prononcé sur le système nerveux central, puisqu'elle ralentit la circulation dans l'organisme de l'acide gamma-aminobutyrique, une substance relaxante produite par le corps.

Le sentiment pratiquement hypnotique de paix qu'elle procure serait aussi à la source de son effet aphrodisiaque puisque, comme chacun sait, le stress et la tension sont les pires ennemis de la performance dans la chambre à coucher. On conseille d'en ajouter une quinzaine de gouttes dans une once d'huile d'amande pure et de masser les pieds de la personne à

séduire pendant environ 10 minutes. Quant au longifolia de Tongkat Ali (eurycoma longifolia), il s'agit d'une herbe malaisienne qui est utilisée depuis des centaines d'années dans ce pays pour traiter la fatigue, le manque de désir sexuel et l'impuissance. L'herbe est si populaire en Malaisie qu'on la retrouve dans plus de 300 produits.

D'ailleurs, deux chercheurs malaisiens qui en ont étudié les propriétés aphrodisiaques en profondeur affirment que des rats mâles qui reçoivent un extrait de cette herbe s'accouplent trois ou quatre fois plus fréquemment qu'à la normale, et que leur taux de testostérone est également multiplié par trois ou quatre. Et lors d'une étude clinique de petite envergure, 27 des 30 participants ayant pris un extrait de Tongkat Ali ont dit avoir ressenti des effets positifs sur leur libido.

Le mode d'action précis du potassium sur la haute pression n'est pas complètement compris mais en tant

que diurétique, on croit qu'il peut réduire la pression dans les vaisseaux sanguins ou encore les faire dilater.

Le directeur de la recherche, le Dr Paul Whelton, doyen de l'Ecole de santé publique de l'Université de Tulane à la Nouvelle-Orléans, affirme qu'il est préférable de manger des fruits et des légumes contenant du potassium plutôt que de consommer un supplément.

En plus des bananes, le jus d'oranges, le raisin, le cantaloup et les épinards sont de bonnes sources alimentaires de potassium. Evidemment, la perte de poids (si on est en surcharge pondérale) et l'exercice sont également une bonne manière de faire baisser la haute pression.

Il est recommandé de ne pas consommer de supplément de potassium et de ne pas cesser de prendre un médicament contre la haute pression sans consulter d'abord un médecin.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

● Les mots «lauréat» et «baccalauréat» sont étroitement liés aux baies de laurier. De nombreuses légendes sont liées au laurier.

## LU POUR VOUS

### Le soleil prolongerait la vie des cancéreux

Plus une personne atteinte d'un cancer habite loin des pôles, meilleures sont ses chances de survie : l'exposition prolongée au soleil aiderait l'organisme à combattre la maladie.

C'est ce qu'affirment des chercheurs qui ont comparé les taux de mortalité liée à différentes formes de cancer selon la latitude, de l'Australie à la Norvège.

D'après leur analyse, les pays bénéficiant annuellement des plus longues périodes d'ensoleillement sont ceux où les populations atteintes d'un cancer vivaient le plus longtemps à la suite de leur maladie.

Le taux de survie était associé à une concentration sanguine plus élevée en vitamine D.

## SACHEZ QUE

● Le maïs soufflé est un délicieux produit santé. Riche en protéines, en fer et en calcium, de même qu'en fibres, énergisant tout en étant peu calorique, il constitue une excellente collation.