

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane de lendemain d'indigestion

Cela nous arrive à tous... Un repas trop copieux, un plat qui ne passe pas, et la nuit, notre estomac pèse une tonne et tout notre système digestif nous semble intoxiqué... Alors pour se remettre et nettoyer son organisme, rien de tel qu'une petite tisane en complément de repas légers...

On mélange :

- 1/2 cc de thym émietté
- 1/2 cc d'anis vert écrasé

On laisse infuser dans une tasse d'eau (après ébullition) 10 minutes. On couvre et on pense à récupérer les gouttes d'eau sur le couvercle car les essences de thym sont volatiles.

1 tasse 3 fois par jour pendant une semaine.

• Le thym est tonique, carminatif, digestif. Il est recommandé en cas d'infection intestinale et d'indigestion. Il a une action antispasmodique et antiseptique sur les troubles digestifs.

• L'anis vert est carminatif, il soulage les sensations de ballonnements et les douleurs liées aux flatulences. C'est un antispasmodique qui calme et renforce l'estomac. Il est efficace contre les troubles digestifs (contractions, coliques). La consommation de ces deux plantes ne présente pas de contre-indications.

GENI KID

Sirop pour la mémoire et la concentration



Si votre enfant souffre de troubles de la concentration et de l'attention ou d'hyperactivité, ce sirop aux extraits végétaux est tout indiqué. **Géni Kid** est un produit naturel, sans aucun effet secondaire, composé d'extraits de ginseng, fenouil, réglisse, noix de muscade, acore vrai, centella asiatica, bacopa monnieri, terminalia arjuna, evobulus alsinoides, celastus paniculatus... Adapté à l'enfant à partir de 2 ans (jusqu'à l'âge de 15 ans), il améliore la mémoire et la concentration, diminue le stress, l'anxiété et l'impulsivité, atténue les troubles du comportement et protège les neurones. Ce sirop, au goût de fraise agréable, révèle le génie de l'enfant. en vente en pharmacie dans la gamme phytopharm.

LU POUR VOUS

Fumeurs, mangez du brocoli

Un composé du brocoli pourrait protéger les fumeurs de la broncho-pneumopathie chronique obstructive, une maladie qui affecte les capacités pulmonaires.

Comment préserver les poumons des fumeurs ? Peut-être grâce au brocoli... Des chercheurs américains viennent de montrer que le sulforaphane, un composé présent dans le brocoli, permettrait de lutter contre la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO).

La broncho-pneumopathie chronique obstructive est une maladie inflammatoire caractérisée par une atteinte progressive des poumons qui concerne le plus souvent les fumeurs. Les patients atteints de BPCO souffrent d'emphysème et de bronchites chroniques qui limitent leurs capacités respiratoires.

Le docteur Shyam Biswal et ses collègues de l'école de médecine John Hopkins à Baltimore ont analysé des échantillons de tissu pulmonaire provenant de volontaires sains et de patients souffrant de BPCO. Ils ont alors constaté que les patients malades présentaient un déficit en une substance appelée NRF2. Cette protéine antioxydante protège les poumons des dommages liés à l'inflammation.

Mais que vient faire le brocoli dans tout ça ? Il contient une substance appelée sulforaphane qui permet de maintenir un bon niveau de NRF2 dans les poumons. Résultats : ces derniers sont mieux protégés de l'inflammation et le risque de BPCO diminue.

«Ce mécanisme pourrait aussi permettre de lutter contre d'autres méfaits du tabac sur les poumons», soulignent les auteurs. Mais il y a encore du chemin à faire avant d'imaginer développer un traitement contre la BPCO à base de brocoli...

LE PISSENLIT

Utile pour drainer

Tout le monde cherche la solution miracle pour pouvoir drainer son corps efficacement, notamment en période de changement de saison. Normal, le corps s'engorge à chaque nouvelle saison et on commence une autre avec un corps parfaitement nettoyé, c'est beaucoup mieux.

Le pissenlit (tifa) est donc là très utile pour cela bien que ça puisse paraître marrant «pisse en lit», le terme vient de cela.

C'est en fait son côté «amertume» qui accentue son efficacité et permet alors un excellent fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire. Son action dépurative est excellente.

Le pissenlit contre les troubles de la vue

Saviez-vous aussi qu'il y a très longtemps, le suc du pissenlit était placé au sommet en étant un remède miracle contre les troubles de la vue ? Et nous savons tous qu'à des temps très anciens, beaucoup de personnes souffraient de malvoyance.

Des cures de pissenlit

Le pissenlit est aussi très utilisé en cure,

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Une des vertus peu connue du thé vert est son utilisation en cuisine. Eh oui, il peut parfaitement jouer le rôle du parfum dans une recette.

car pas mal de femmes souhaitent conserver une blancheur de peau. Le pissenlit permettrait de conserver le teint blanc des femmes d'antan. Dans l'ancien temps, on utilisait aussi les racines de pissenlit que l'on ajoutait à de la chicorée pour faire un semblant de café. Certaines personnes de haut niveau social fabriquaient aussi des vins médicinaux qui étaient réputés comme étant toniques.

Le pissenlit contre le vieillissement de la peau

Il faut savoir que le pissenlit est une mine d'or au niveau des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments mais il fait aussi partie des légumes les plus riches en provitamines A. Le pissenlit est aussi très intéressant pour la lutte contre les radicaux libres qui développent le vieillissement de la peau.

Le pissenlit contre la constipation, l'anémie et les infections

Il est également riche en calcium et en magnésium. Très important pour le corps en général. Il est bourré de vitamines du groupe B et permet de résister aux infections et évite de développer des anémies. Il met les fonctions d'élimination à contribution de façon intense. Mais ce n'est pas tout. Etant donné qu'il est bourré de fibres, il permet de lutter contre la constipation. Pour accentuer son efficacité, il est recommandé d'ailleurs de manger les pissenlits crus. Vertus thérapeutiques.

On peut utiliser les feuilles et les racines du pissenlit

Les préparations qui sont effectuées à base de pissenlit sont efficaces avec les feuilles mais aussi les racines ou les deux. Si par hasard vous voulez plutôt qu'il soit diurétique, alors utilisez plutôt les feuilles mais pour traiter le foie, alors plutôt la racine. Voyez la différence donc.

Pour les feuilles en infusion, nous conseillons de les consommer trois voire quatre fois par jour pour obtenir de bons résultats.

On est toujours loin de se douter des vertus de telles plantes ! Finalement, on les prend pour des petites fleurs jaunes banales dans un pré ou dans un jardin. Et pourtant, utilisez-les le plus souvent si vous souhaitez vraiment une efficacité sur vous.

INULINE À TOUT FAIRE

L'inuline est de plus en plus employée comme substitut du sucre et des matières grasses, ou pour rendre les produits laitiers plus onctueux. Cette fibre peu calorique, extraite de la chicorée, est un prébiotique : elle favorise la santé intestinale en nourrissant les probiotiques, ces bactéries bienfaitantes du système digestif.

Comme elle diminue le taux d'acides gras dans le sang, elle réduit le risque de maladie coronarienne. Le topinambour, l'asperge, l'oignon et l'ail contiennent de l'inuline.

SELON UN SONDAGE

Les Danois sont les plus heureux de la planète

C'est là la principale conclusion de l'édition 2007 du *World Values Survey*, compilé par l'Institut de recherche sociale de l'université du Michigan. Des 350 000 personnes interrogées dans 98 pays et territoires, les Danois ont obtenu la note la plus élevée quand on leur a demandé de quantifier leur bonheur et leur satisfaction envers leur vie. Porto Rico et la Colombie sont arrivés en 2^e et en 3^e place, respectivement, pendant que le Canada a pris le 9^e rang et les Etats-

Unis le 16^e. L'Australie s'est classée 22^e et l'Italie 46^e. L'étude a été dirigée par le professeur Ronald Inglehart, qui explique que si la prospérité économique joue un rôle dans le bonheur, «ce n'est pas le facteur le plus important». Il précise que le facteur le plus important dans des pays à faible revenu est d'échapper à la faim, «mais dans des démocraties comme le Canada, la tolérance sociale est cruciale». le Zimbabwe est arrivé en dernière place de cette étude. Ce pays

est affligé d'une inflation galopante et a récemment été le théâtre d'une élection présidentielle entachée par la violence et des accusations de fraude.

Moins anxieux, plus heureux

Le stress... lequel d'entre vous ne l'a pas déjà ressenti ? Que ce soit au boulot quand votre patron n'arrête pas d'en redemander ou ces jours-ci à cause du retour en classe des enfants. Dans l'échelle Holmes et Rahe qui constitue une mesure objective du stress en fonction des événements vécus par l'individu, la rentrée scolaire représente un stress de 26 alors que la mort d'un conjoint, avec 100 points, est en tête du palmarès des 50 situations les plus traumatisantes de la vie.

LE PÉPIN DE PAMPLEMOUSSE

Un antibiotique naturel

L'extrait de pépin de pamplemousse est fabriqué en transformant les pépins et la pulpe de pamplemousse en un liquide très acide. Un procédé de transformation stabilise les substances chimiques contenues dans ce liquide.

On obtient ainsi de puissantes substances chimiques naturelles antibactériennes, antifongiques, antivirales et antioxydantes mais non-toxiques pour les animaux et les hommes.

L'efficacité de l'extrait de pépin de pamplemousse a été observée sur plus de 800 bactéries et virus et plus de 100 champignons.

Les propriétés très particulières du pépin de pamplemousse n'ont été découvertes que très récemment par un physicien nucléaire, juste après la Seconde Guerre mondiale.

En constatant que les pépins de pamplemousse ne pourrissaient pas, il commença à s'intéresser à leurs propriétés. Il compléta sa formation universitaire d'études en médecine, se spécialisant en immunologie et gynécologie.

160 utilisations pratiques de l'extrait de pépin de pamplemousse : angine, aphte, arthrite, douleurs articulaires, bronchites et autres affections respiratoires, brûlures, calculs rénaux, candidose...

Cesser de fumer, c'est contagieux

En voilà une bonne nouvelle ! Un fumeur qui voit son entourage cesser de fumer a peu de chances de conserver sa mauvaise habitude, selon des chercheurs de l'université Harvard.

Elles baissent de 67 % lorsqu'il s'agit de son conjoint, de 36 % quand c'est un ami et du tiers quand ce sont les collègues qui cessent de fumer...