

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Dentifrice maison

Prendre un bol, une passoire, un pilon, une râpe 20 g (plantes sèches) de : sauge, menthe ou thym, prêle (chez l'herboriste), 5 g de bicarbonate de soude, 10 g d'argile verte (poudre), 5 g de sel, 2 clous de girofle.

Réduire les feuilles en poudre. Aidez-vous d'un pilon et écrasez les feuilles de plantes de façon à les broyer à travers une passoire.

Râper les clous de girofle (gronfel). Rajouter les autres ingrédients et mélanger.

Pour se laver les dents, mouillez la brosse et plongez-la dans la poudre. Pour une action antiseptique, rajoutez une goutte d'huile essentielle de citron ou alors de sarriette (zaatar sauvage) pour une action plus anti-infectueuse. La sauge (souak ennebi), la menthe, le sel et l'argile vont avoir une action assainissante (antiseptique) et nettoyante. La prêle (dheyil el houssane) va rendre votre émail lisse et brillant comme celui d'un enfant (grâce aux micro-particules de silicium). Le bicarbonate va agir sur l'émail de façon très positive (améliorant la blancheur naturelle ainsi que l'haleine).

Rappel : boire du jus de raisin empêche les bactéries de se fixer sur l'émail.

Le cerveau moins rapide dès 40 ans

Voilà une nouvelle qui risque de déprimer, les plus de 40 ans : le cerveau commencerait à décliner dès la fin de la trentaine. Plus exactement, les influx nerveux seraient de moins en moins rapides à partir de cet âge.

Pour arriver à cette conclusion, des chercheurs américains ont demandé à 72 hommes de 23 à 80 ans de réaliser un exercice simple : tapoter avec leur index, le plus vite possible. Puis ils ont mesuré avec un scanner l'activité cérébrale. Et ils ont vu que la vitesse entre deux tapotages qui atteint un maximum à l'adolescence commençait à décliner à partir de 40 ans. Pour les scientifiques, c'est la vitesse de transmission du signal qui est en cause, et plus particulièrement la qualité des gaines de myéline (substance qui entoure les fibres nerveuses). En fait, l'entretien de ces gaines commencerait à décliner vers la quarantaine, tout comme les fonctions cognitives et physiques : le message passant moins bien entre le cerveau et les muscles...

Mais pas de panique, les scientifiques soulignent que cet «âge-frontière» n'est qu'une moyenne. Et surtout, il est possible d'entretenir ses capacités cognitives pour retarder le déclin, en sollicitant régulièrement son cerveau. Ensuite, il faut manger équilibré, en insistant notamment sur les oméga 3...

En pratiquant ainsi un peu de gym cérébrale, on peut ralentir les effets du vieillissement cognitif... et garder un corps qui réagit au quart de tour !

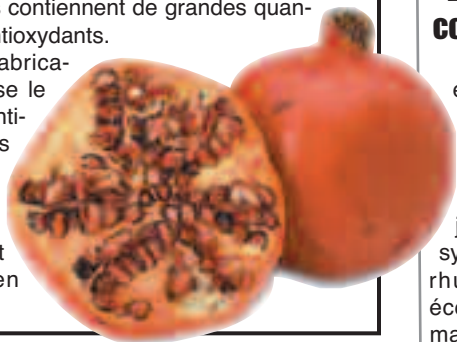
GRENADÉ

Plus d'antioxydants dans le jus ?

Même si les graines de grenade renferment une quantité élevée d'antioxydants, son jus en contient davantage. En effet, dans le fruit, les membranes blanches qui entourent les graines contiennent de grandes quantités de composés antioxydants.

Au cours de la fabrication du jus, on presse le fruit en entier : les antioxydants présents dans les membranes se retrouvent ainsi dans le jus.

D'où un produit encore plus riche en antioxydants.



NOTÉ POUR VOUS

Excellent stimulant général et des cortico-surrénales, le romarin (iklil) est efficace contre l'asthénie sexuelle, le surmenage physique et intellectuel, les affections du système nerveux ainsi que l'impuissance.

En infusion, une tasse après les repas.

LA GRAINE DE CARVI

Une plante «condimentaire» polyvalente

Carum ferait référence à la Carie, non pas la dentaire, mais la grecque, c'est-à-dire cette colonie d'Asie Mineure où la plante était abondante. Carvi viendrait de karāwiyā, mot d'origine arabe signifiant «racine à sucre».

Vieux comme le monde, puisqu'on en a retrouvé des traces sur des sites préhistoriques, le carvi est surtout populaire dans les cuisines, car il s'agit d'une plante «condimentaire» très polyvalente qui rehausse la saveur de nombreux aliments tout en les rendant plus digestes.

On connaît au moins deux autres espèces alimentaires de carum, soit le carum roxburgianum (ajmud, en hindi), dont la graine est prise par les Indiens dans les chutneys, les currys et les marinades, et le carum copticum (ajowan, en hindi), qui sert aux mêmes usages ainsi que pour la préparation de confiseries et de boissons. Toutefois, ces espèces n'étant pas indigènes chez nous, elles devront être cultivées.

En dehors d'appartenir tous trois au règne végétal,

les haricots secs, le chou et l'oignon cuits ont en commun de provoquer des émois intestinaux dont la magnitude est plus ou moins importante selon les individus. Cela va de la simple expulsion ventreuse, tout à fait inodore et insonore, à la pétarade tonitrueuse aux effluves soufrés... et souffrants, en passant par la détestable «vesse» (il paraît que c'est le terme exact pour désigner les gaz silencieux qui répandent une mauvaise odeur).

Pour contrer ces effets hautement indésirables, le carvi n'a pas son pareil. Stimulant, antispasmodique et surtout carminatif, il soigne l'inappétence, les dyspepsies nerveuses, les spasmes gastriques, l'aérophagie, le météorisme et les parasites intestinaux. Les spécialistes affirment que c'est la plante carminative la plus fiable dont nous disposons.

On peut soit ajouter les graines directement aux mets coupables — comme par hasard, elles accompagnent particulièrement bien le chou et la choucroute —, soit en mastiquer quelques-unes à la fin du repas, soit en faire une infusion en prenant soin de les broyer d'abord dans un mortier ou un moulin à épices afin de libérer leur huile essentielle. Dans ce dernier cas, on infusera pendant dix minutes 1 cuillère à thé de graines broyées par tasse d'eau.

Et puis rien n'interdit d'avoir toujours avec soi une réserve de graines

qu'on conservera dans une petite boîte de métal ou un flacon de verre, histoire de faire face aux urgences en toute sérénité et équanimité.

Assez doux pour être administré aux bébés, le carvi soulagera leurs douloureuses coliques. Préparez-le seul ou, mieux encore, en association avec la graine de fenouil, la fleur de camomille et la feuille de menthe poivrée, à raison de 25 g de chacune des quatre plantes ; infusez 1 cuillère à thé du mélange par tasse d'eau, remplissez-en un biberon et laissez le bébé en boire à volonté.

Les deux autres espèces de carum dont il a été question ci-dessus ont également des propriétés médicinales. Les graines de la première sont carminatives tandis que celles de la deuxième sont employées pour soigner le mal de gorge, la bronchite et la toux.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● La noix de coco n'est pas une noix en tant que telle mais plutôt le noyau d'un fruit. Ainsi, elle n'est pas un aliment allergène pour les individus allergiques au noix et n'est généralement pas exclue de leur alimentation. Toutefois, certaines personnes allergiques peuvent tout de même réagir à la noix de coco. Il est important de consulter un allergologue afin de s'assurer de pouvoir en consommer en toute sécurité.

SACHEZ QUE...

● En consommant du gingembre avec de l'ail ou de l'oignon (ou mieux encore, les deux), on créerait une synergie entre leurs différents composés antioxydants. Ce qui leur permettrait de surpasser leurs effets antioxydants individuels.

Gingembre et diabète

Une récente étude réalisée chez l'animal a démontré que l'ajout d'un extrait de gingembre (skendjibir) à la diète de rats diabétiques diminuait leurs taux sanguins de glucose, de cholestérol et de triglycérides. Un tel effet sur le glucose n'avait pas été observé auparavant chez des rats non diabétiques, ce qui laisse entrevoir que le gingembre pourrait exercer son effet spécifique en présence de diabète. Ce sont là des résultats prometteurs qui ouvrent la porte à davantage d'études permettant de connaître l'effet du gingembre dans le contrôle du diabète.



LE MIEL

Plus efficace que le sirop contre la toux

● Le miel calmerait la toux et améliorerait la qualité du sommeil des enfants, affirme une étude américaine. Selon les chercheurs, ce traitement serait plus efficace qu'un sirop contenant du dextrométhorphan (DM). L'étude portait sur 105 enfants âgés de 2 à 18 ans qui présentaient une infection des voies respiratoires supérieures accompagnée d'une toux nocturne. La première nuit, les enfants n'ont reçu aucun traitement. Les parents ont répondu à un court questionnaire pour qualifier la toux et le sommeil de leurs enfants de même que leur propre sommeil.

La seconde nuit, trente minutes avant le coucher, les enfants ont reçu soit une dose de sirop à saveur de miel contenant du DM, soit une dose de miel de sarrasin, soit aucun traitement. Selon les observations des

parents, le miel serait le meilleur remède pour réduire la gravité et la fréquence de la toux. Il améliorerait la qualité du sommeil des enfants et, par ricochet, celui des parents.

Le goût sucré et la texture sirupeuse du miel seraient apaisants pour la gorge, expliquent les chercheurs.

De plus, ses propriétés antioxydantes et antimicrobiennes contribueraient à accélérer le processus de guérison.

A la lumière de ces résultats, le miel représente une alternative efficace et sécuritaire aux sirops contre la toux pour enfants vendus en pharmacie et qui sont, selon plusieurs spécialistes, inefficaces.

