

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Crème pour les mains

Ingédients : 20 cl d'eau de rose
10 g de cire blanche
200 g de lait d'amande douce
40 g de glycérine

Faites chauffer tous les ingrédients très lentement au bain-marie dans une casserole en verre pendant 20 mn.

Massez-vous les mains (et les coudes) chaque soir avec la crème obtenue pour adoucir et lutter contre le vieillissement de la peau.

Mauvais patron, employé cardiaque ?

● Les employés qui ont une perception négative des habiletés de gestion de leur patron seraient plus à risque de souffrir d'angine ou de faire un infarctus, révèle une étude suédoise.

L'étude a été menée auprès de 3 122 hommes sans antécédents cardiaques connus, âgés de 19 à 70 ans, qui travaillaient pour des entreprises de la région de Stockholm. Les sujets ont subi un examen médical complet et ont rempli un questionnaire sur l'évaluation des pratiques de gestion de leur supérieur.

Selon les résultats, une pratique de gestion perçue comme négative augmenterait de 24 % les risques d'infarctus et d'angine chez les employés qui travaillent pour le même employeur depuis un an. Les risques augmenteraient de 39 % après quatre ans à travailler dans les mêmes conditions jugées stressantes.

LU POUR VOUS

Du sucre contre la maladie de Huntington ?

La maladie de Huntington est une affection héréditaire neurodégénérative. L'anomalie génétique (sur le gène baptisé huntingtine) induit la formation en excès d'une protéine (polyglutamine) dont les agrégats entraînent la destruction des neurones. Touchant près de 6000 personnes en France, elle se manifeste par des mouvements anormaux du bras et du visage, altère le comportement et la pensée. Sa particularité génétique offre la possibilité de proposer un test à visée diagnostique à l'intérieur des familles atteintes. Mais outre ce dépistage, la maladie est aujourd'hui incurable. La recherche vise à identifier des molécules capables de dissoudre ou d'empêcher la formation de ces plaques. L'équipe nipponne du P^r Tanaka vient de publier des résultats étonnants. In vitro, un sucre très fréquent dans l'alimentation (le tréhalose) limite la formation des agrégats. Testé sur des modèles animaux (souris transgéniques développant l'équivalent de la maladie de Huntington), le sucre ajouté à leur eau de boisson a permis de limiter la perte de motricité et d'augmenter leur espérance de vie par rapport à des souris non traitées. Plusieurs sucres ont été testés, le tréhalose est le plus efficace.

Evidemment, le protocole expérimental doit être reproduit chez l'homme avant d'envisager une nouvelle voie de traitement. Mais déjà les chercheurs japonais soulignent que ce sucre est dénué de toute toxicité, est très soluble et efficace par voie orale. Et tout cela à moindre coût.

LE PISSENLIT

Ses bienfaits thérapeutiques

Considérée comme une mauvaise herbe, elle possède cependant de nombreuses vertus médicinales. On l'appelle également dent-de-lion. Elle pousse partout dans le monde, dans le moindre centimètre de terre, dans les champs, dans les prés, entre les pierres. Ses feuilles sont comestibles en salade et ont des vertus dépuratives. Dès le XI^e siècle, le pissenlit (tifaf) est recommandé par les médecins arabes. Ce sont surtout les racines qui ont des propriétés médicinales, elles ont également une action bénéfique sur le foie.

Il est connu comme un diurétique, dépuratif et cholagogue. On le recommande comme désintoxiquant du sang et en cas d'acné ou d'eczéma. Des travaux publiés en 1959 montrèrent l'action dépurative de la racine sur le foie et son rôle stimulant pour la production de bile et un article publié en 1974 dans la revue *Planta medica* a reconnu la réalité des vertus diurétiques des feuilles, mais n'est pas parvenu à en identifier les causes exactes. Particularité intéressante, normalement les autres plantes diurétiques provoquent une carence en potassium, tandis que la feuille de pissenlit en possède tant, qu'elle le transmet à l'organisme. On utilise la racine comme dépuratif naturel. Son action sur le foie et la vésicule biliaire facilite l'élimination des toxines par les reins. De par sa composition chimique équilibrée, la racine de pissenlit élimine les toxines d'origine infectieuse et celles qui proviennent de la pollution. Très efficace en cas de constipation et de problèmes cutanés, elle réduit également l'inflammation et empêche la formation des pierres de la vésicule biliaire et de la vessie. La feuille faciliterait la dissolution des pierres déjà constituées.

TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

CUMIN

Petites graines, grands effets !

Les propriétés carminatives et antispasmodiques du cumin ont été confirmées par la recherche.

D'autres propriétés attribuées à cette plante nécessitent d'autres études pour être confirmées. Ce sont notamment, des propriétés contre les cancers de l'estomac et du foie, de même que des propriétés protectrices du système cardiovasculaire.

L'huile essentielle contenue dans le fruit est composée principalement d'aldéhyde cuminique.

* Le cumin est utile dans les cas de :

- Digestion difficile
- Flatulences
- Infections intestinales
- Douleurs de l'abdomen, particulièrement au niveau de l'estomac.

* **Mode d'emploi :**

Dans les cas de douleurs abdominales et digestion difficile, on prendra une demi à 1 cuillère à soupe de cumin

moulu, avec un peu d'eau (le goût est très prononcé et amer, mais l'effet est quasi instantané). Dans tous les autres cas, préparer une tisane en utilisant 1 cuillère à thé de graines pour 1 tasse d'eau.

Faites bouillir comme pour une décoction pendant 1 minute et ensuite laisser infuser 10 minutes.

En prévention, on peut boire cette tisane un peu avant les repas ou consommer régulièrement le cumin dans la préparation des plats cuisinés.

Se soigner par le piment

D'aucuns seront, sans doute, étonnés de constater que le piment est parfois considéré comme un aliment à éviter ; d'autres reviendront sur leur jugement, probablement dû à la difficulté de le doser et, peut-être, ils ne penseront plus que le piment est une épice trop pimentée pour être bienfaisante.

Même les plus circonspects, c'est-à-dire ceux qui n'acceptent que des démonstrations scientifiques irréfutables, seront favorablement étonnés par les propriétés équilibrantes, anti-infectieuses et révulsives du piment, que le poivre, une

épice souvent utilisée à sa place en cuisine, ne possède pas.

Les miracles thérapeutiques du piment

Même s'il n'est pas un élixir d'éternelle jeunesse, le piment combat le vieillissement cellulaire. Celui-ci commence quand, avec le temps, la tension et par conséquent l'oxygène diminuent dans nos cellules. Un effet de vasodilatation et d'oxygénation du sang est dû aux précieuses propriétés des vitamines PP et E contenues dans le piment. La vitamine PP est responsable de l'action des capillaires, tandis que la vitamine E contribue à augmenter la quantité d'oxygène dans la circulation périphérique.

En général, elles sont d'une importance fondamentale pour l'activation de la circulation dans toutes les parties du corps, y compris pour la peau qui rajeunit.

L'utilisation du piment fait baisser le taux de cholestérol dans le sang, car ses graines, tout comme celle du soja, contiennent de la lécithine, un acide gras non saturé qui sauvegarde l'élasticité et le volume des artères.

Bases scientifiques

Plusieurs études ont été conduites avec des piments

rouges. L'une des plus récentes a été menée au Japon auprès des coureurs de fond de sexe masculin, âgés de 18 à 23 ans.

Trente minutes après le repas, le groupe qui avait reçu 10 g de piments rouges avec son repas, présentait des taux sanguins d'adrénaline et de noradrénaline supérieurs à ceux relevés dans le groupe qui avait été privé de piment.

Le piment a aussi stimulé l'oxydation des glucides, et, incidemment, élevé le quotient respiratoire.

Une autre étude, des mêmes chercheurs japonais, trouve aussi une augmentation de l'utilisation des glucides, mais pas des graisses. On peut en conclure que le piment rouge permet une utilisation plus complète de l'énergie alimentaire apportée par les sucres.

D'autre part, le piment rouge, pris en apéritif, réduirait l'appétit et l'ingestion de graisses et de protéines. C'est ce qui ressort d'une étude canadienne qui a évalué les effets d'amuse-bouches au piment rouge par rapport à des apéritifs classiques sur 10 hommes et 13 femmes.

L'avis des spécialistes

Vous suivez un régime pauvre en graisses ? Pimentez vos plats !

TISANES

Pour grippe, maux de gorge...

● Pour avoir le meilleur résultat possible, il est préférable de préparer ces tisanes au dernier moment, trois fois par jour et de les boire chaudes. Si toutefois cela n'est pas possible, les préparer le matin et les réchauffer au moment de boire ou les boire même froides durant la journée.

Tisane d'ail (gorge douloureuse)

Hacher 3-4 gousses d'ail. Ajoutez une tasse d'eau bouillante. Faire bouillir 10 minutes. Couvrir et laisser refroidir. Ajouter sucre ou miel selon votre goût. Boire une tasse trois fois par jour.

Tisane de gingembre et de cannelle (pour toux et pneumonie)

Ajoutez une demi-cuillerée à café de gingembre frais râpé dans une tasse d'eau bouillante. Laisser bouillir doucement dix minutes. Ajouter un quart de cuillère à café de cannelle en poudre. Couvrir et laisser infuser

cinq minutes. Filtrez. Boire une tasse trois fois par jour. Commencez dès que les symptômes apparaissent.

Tisane de citron (pour la grippe)

Presser un citron. Ajoutez le jus à une demi-tasse d'eau bouillie. Ajoutez miel ou sucre. Boire une tasse de tisane aussi chaude que possible trois fois par jour.

Tisane d'oignon

(nez bouché et qui coule)

Mettre un quart d'oignon dans une tasse d'eau bouillante. Couvrir et laisser infuser cinq minutes. Filtrez. Jetez l'oignon. Boire une tasse trois fois par jour.

Tisane de thym (pour la toux sèche)

Ajouter un quart de cuillère à café de feuilles de thym séchées dans une tasse d'eau bouillante.

Couvrir et laisser infuser cinq minutes. Filtrez. Boire une tasse trois fois par jour.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Apparue dans la langue française en 1256 sous la forme d'espinaarde, le terme «épinard» est une adaptation de l'espagnol *espinaca*, altération de espina, «épine», qui est dérivé de l'arabe

d'Espagne *isbinâkh*. La référence à l'épine vient de la forme du fruit qui contient les graines : ceux des premières variétés à être connues étaient tous épineux. Ce n'est que plus tard dans l'histoire qu'on a découvert des variétés à fruits lisses et ronds. Et surtout : il est très riche en lutéine et en zéaxanthine, deux antioxydants bénéfiques pour les yeux. Pour sa valeur nutritive globale, qui en fait un des aliments les plus riches en vitamines et en minéraux qui soient.

SACHEZ QUE...

● Les vertus de l'artichaut dont nous parlons (digestives, diurétiques et dépuratives) sont cachées en réalité dans les feuilles de ses tiges !

C'est le cas, par exemple, de la cynarine, substance stimulant les sécrétions biliaires et facilitant la digestion. Pis, dire que l'artichaut légume est bon pour le foie n'a pas de sens : la richesse en fibres et l'inuline qu'il contient, glucide directement assimilable par l'organisme, font de lui un aliment parfois difficile à assimiler !

En conclusion : afin de bénéficier au maximum des atouts de l'artichaut,

il est conseillé de le consommer sous forme de gélules, en décoction, infusion ou jus de plante. Traitement fortement déconseillé aux femmes enceintes du fait de son action inhibitrice sur la sécrétion lactée.